

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

QUITTER UN ANCRAGE EN EAUX TROUBLES :  
L'ÉDUCATION SOMATIQUE ET LE RAPPORT AU CORPS DE LA  
FEMME INCESTUÉE (UNE AUTOETHNOGRAPHIE)

MÉMOIRE  
PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN DANSE

PAR  
LUCIE BEAUDRY

OCTOBRE 2011

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

## AVANT-PROPOS

En avril 2010, la plateforme Deepwater Horizon de la compagnie British Petroleum/Transocean explosait dans le golfe du Mexique. S'ensuivit une immense marée noire, une fuite de millions de litres de pétrole sur des kilomètres. Il fallut des mois avant que la compagnie parvienne à en colmater le déversement dans le golfe de l'océan Atlantique. Interpellés par cette catastrophe, nous en avons suivi le développement dans les différents médias. Bien que certains experts se soient appliqués à faire une évaluation des dégâts, nul ne peut vraiment prédire quelles seront les conséquences à long terme. Parce qu'il ne s'agit pas que de ce que l'on voit à la surface; la nappe noire a rayonné en diverses couches, affectant en profondeur le développement et l'équilibre d'un écosystème entier. Comme dans toute catastrophe écologique, la nature s'adaptera et saura se montrer résiliente; elle en demeurera toutefois changée à jamais.

Au printemps de mes quatre ans, mon océan fut souillé par un premier incident. Puis, il y en eut d'autres. J'avais tout juste cinq ans et une marée noire altérait déjà l'univers de mes possibles.

J'ai fui cette marée noire pendant des années. Seulement voilà, ces incidents ont laissé des traces à l'intérieur de moi, chez la femme que je suis devenue. La démarche faite à travers l'éducation somatique et cette autoethnographie allait me permettre de plonger dans un océan que je m'étais toujours gardée d'explorer, craignant probablement d'y découvrir la réalité d'un rapport à soi que je me refusais d'envisager. Cette plongée intérieure a contribué à mieux comprendre la complexité de mon rapport au corps et à moi-même. Elle m'a aussi permis de saisir toute la portée que peut avoir une marée noire, ce que je m'applique à partager dans ce mémoire. Je tente ainsi de comprendre mon Deepwater Horizon, 35 ans plus tard. Il aura fallu du temps pour que mon écosystème parvienne à retrouver son équilibre.

Au cours de cette intense plongée en moi-même qui aura duré un peu plus de trois ans, certaines personnes ont su m'insuffler l'oxygène nécessaire pour mener à bien le projet entrepris. Je tiens à les remercier pour leur présence et leur accompagnement dans ma quête d'un mieux-être et d'un rapport au corps harmonieux.

Je remercie Sylvie Fortin qui a encadré la rédaction de mon mémoire. Elle a su me rappeler que même dans le processus d'écriture il m'était permis de prendre soin de moi. C'est pourquoi, sans rien enlever à l'essence de mon autoethnographie, certains détails sont demeurés les miens, mes trésors à moi, tant dans leur magnificence que leur lourdeur. Je la remercie d'avoir cru en la pertinence de ce projet et d'avoir accepté de m'accompagner dans une méthodologie qui ne fait pas encore l'unanimité dans le milieu de la recherche. Je la remercie pour sa vision et son humanité.

Je remercie Solange Delorme qui m'a accompagnée à titre de psychologue. Elle fut un phare lorsque les tempêtes me brouillaient la vue. Et il y eu une saison particulièrement pluvieuse. Dans ces moments, j'ai toujours pu compter sur l'authenticité de nos rencontres. À mon sens, sa contribution est allée bien au-delà de ce que je pouvais espérer d'une relation professionnelle. Aussi, je la remercie pour l'amitié qui prendra très certainement le relais au terme du présent projet de recherche.

Je remercie Jacqueline et Camille, mes parents. Toute ma vie j'ai eu la chance de pouvoir compter sur leur amour et leur soutien dans mes différents projets et celui-ci ne fait pas exception. Si mon père n'est plus parmi nous aujourd'hui, je le sais à mes côtés dans cette démarche. Même chose pour ma mère, avec qui j'ai encore la chance de pouvoir en parler de vive voix, et de mieux en mieux. Aussi, loin de moi l'idée de jeter quelque pierre que ce soit à leur endroit; ils ont bien malgré eux baigné dans la même marée noire que moi. Je crois très sincèrement qu'aucun

parent ne possède le parfait mode d'emploi pour gérer de telles situations. Le plus important de tout, c'est qu'ils m'ont crue dans la seconde où ils ont su. Merci. Merci tellement.

Je remercie toutes les personnes qui ont contribué et contribue encore aujourd'hui à mon processus, de près ou de loin. Et ils sont plus nombreux qu'ils ne le croient. Je pense à mes proches et amis (es), mes élèves, mes collègues; vous avez participé, souvent même sans le savoir, à un processus impliquant les différentes facettes de qui je suis. Merci d'avoir été là. Merci d'être encore là aujourd'hui.

Finalement, je tiens à remercier Jean-François qui depuis 11 ans compose avec l'océan par tous les temps. Merci d'y nager encore avec moi.

## TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS .....	ii
RÉSUMÉ .....	x
INTRODUCTION – LES EAUX INCONNUES D'UN SOI .....	1
Une plongée intérieure .....	1
Un soi et ses bleus sombres : origine d'une problématique .....	2
Un rapport au corps déficient : les multiples visages d'une problématique .....	3
Mieux me connaître, le mieux possible : des visées au service d'un savoir .....	5
CHAPITRE I – LA MARÉE NOIRE : UN CORPS INCESTUÉ	
EXAMEN DES ÉCRITS .....	7
1.1 La marée noire : une définition de l'inceste .....	7
1.1.1 D'un point de vue légal .....	8
1.1.2 À l'international .....	9
1.1.3 D'un point de vue féministe .....	10
1.1.4 D'un point de vue éthique .....	11
1.1.5 Ma définition de l'inceste .....	12
1.2 Ses eaux souillées : étendue d'un phénomène .....	14
1.2.1 Des statistiques sur l'inceste .....	15
1.3 Au gré des courants : des conséquences psychologiques et somatiques .....	18
1.3.1 Le stress post-traumatique .....	21
1.3.2 Le phénomène dissociatif .....	22
1.3.3 L'amnésie sensori-motrice .....	26
1.3.4 L'image de soi fragilisée .....	30
1.3.5 La résilience .....	32
1.3.6 Le rapport au corps .....	37
1.3.7 Objectivation du corps .....	42

1.4 Deepwater Horizon : construction de ma relation avec moi-même.....	44
CHAPITRE II – UN COURANT ET SON MOUVEMENT : L'EXPÉRIENCE SOMATIQUE	
EXAMEN DES ÉCRITS.....	46
2.1 Un courant de fond : l'éducation somatique.....	47
2.1.1 Des études empiriques.....	49
2.2 Le Gulf Stream : la méthode Feldenkrais.....	56
2.3 Suivre le courant : la soma-esthétique.....	59
2.3.1 Soma-esthétique pragmatique expérientielle.....	61
2.3.2 La conscience somatique réflexive.....	62
2.4 Remonter à la surface : transfert et intégration d'apprentissages somatiques.....	63
CHAPITRE III – MIEUX CONNAÎTRE L'OCÉAN ET SES POSSIBLES : UNE	
MÉTHODOLOGIE.....	67
3.1 Découvrir l'océan : le savoir par l'expérience.....	67
3.2 Ligne d'horizon : une perspective postpositiviste.....	68
3.3 Découvrir ses bleus sombres et clairs : l'autoethnographie.....	70
3.4 Une infinité de bleus : une collecte de données.....	72
3.4.1 Des écritures créatives.....	75
3.4.2 Des images.....	77
3.5 L'océan en mille et une couleurs : la pertinence des arts.....	78
3.6 L'océan et ses découvertes : les thèmes et la construction du récit.....	80
3.7 Quête au trésor : validité des découvertes.....	82
<i>Une plongée</i> .....	83
CHAPITRE IV – CARNET DE PLONGÉE : UNE AUTOETHNOGRAPHIE.....	
4.1 Paysage marin : un contexte familial.....	86
4.2 Ancrage en eaux troubles.....	88
4.2.1 Un corps anesthésié.....	89
4.2.2 Un corps maîtrisé – un corps imparfait.....	89
<i>Faire fi de mon corps</i> .....	90
4.2.3 Un corps asservi.....	92

<i>Titanesque</i> .....	92
4.3 Plongée de reconnaissance : découverte d'une pédagogie.....	93
4.3.1 Découverte de la lenteur .....	94
<i>Feu vert</i> .....	95
4.3.2 Je bouge qui je suis.....	96
<i>Faire</i> .....	97
4.3.3 Ne pas savoir apprendre.....	98
<i>Aberration</i> .....	98
4.3.4 En deçà de mes limites .....	99
<i>Mon grand bleu</i> .....	100
4.4 Plongée en apnée : retenir son souffle.....	102
<i>Agenda</i> .....	102
4.4.1 Respiration superficielle.....	103
<i>Ne saurais dire pourquoi</i> .....	104
<i>Algues enchevêtrées (image)</i> .....	105
4.4.2 Origine et prise de conscience d'une respiration conditionnée.....	106
<i>Mon igloo</i> .....	107
<i>Fondre la neige</i> .....	109
4.5 Grotte sous-marine : taire sa bouche.....	110
<i>La méduse</i> .....	111
<i>Nouveau visage</i> .....	114
4.5.1 Curiosité et <i>decentering</i> .....	115
4.5.2 Donner du lest à sa mâchoire.....	115
<i>Érosion (image)</i> .....	116
4.6 Récif-barrière : serrer les cuisses.....	117
<i>Neutre</i> .....	117
4.6.1 Adrénaline et perception du système nerveux végétatif.....	119
4.6.2 Relâcher les cuisses.....	122
<i>Récifs</i> .....	122
4.7 Niveau de la mer : parfaire qui je suis.....	123
<i>Vouloir beaucoup – beaucoup trop</i> .....	123



4.7.1 Être perfectionniste.....	124
<i>Oui, mais...</i> .....	125
4.7.2 La névrose.....	126
4.8 Ressac : un parcours non linéaire.....	127
4.8.1 Être mon corps.....	128
<i>Maelström</i> .....	128
<i>Maelström (image)</i> .....	129
<i>Une femme à la mer</i> .....	130
4.8.2 Résilience et conscience.....	131
4.9 Assainir l'océan : identifier ses conduites addictives et destructrices.....	132
4.9.1 Consommation de médicaments.....	132
<i>Mon crabe</i> .....	133
<i>Me faire ce que je dis</i> .....	135
4.9.2 Désordre alimentaire.....	136
<i>Évapore</i> .....	137
<i>Écume (image)</i> .....	141
<i>Le regard des autres</i> .....	141
<i>Marée montante (image)</i> .....	142
4.9.3 Consommation d'alcool.....	143
<i>Hypothermie</i> .....	144
<i>Goût de sel</i> .....	144
<i>Peur bleue</i> .....	146
<i>Voilier bercé</i> .....	147
<i>Printemps en soi (image)</i> .....	149
4.10 Plongée libre : faire ce que je veux.....	150
<i>Étoile de mer</i> .....	151
 CHAPITRE V – LES BALISES D'UN PARCOURS : SYNTHÈSE .....	152
5.1 Plonger à l'eau : rencontrer son corps-sujet.....	152
5.2 Apaiser la mer : ralentir pour mieux se sentir.....	156
5.3 Portée par la vague : devenir résiliente sans se faire préjudice.....	158

5.4 Puissance de l'eau : autonomisation ( <i>empowerment</i> ).....	159
5.5 Rencontre de courants : circonscrire sans imperméabiliser des territoires.....	162
5.6 Vivre la mer : l'éducation somatique comme art de vivre.....	168
 CHAPITRE VI – ÊTRE LA MER : CONCLUSION.....	170
<i>Des somas sur la grève</i> .....	174
<i>Être la mer</i> .....	175
 BIBLIOGRAPHIE.....	176

## RÉSUMÉ

Dans ce mémoire, j'examine quels ont été les impacts de l'éducation somatique sur mon rapport au corps incestué et mon mal-être. Je partage en quoi mes apprentissages somatiques ont contribué à une meilleure compréhension de la relation entretenue avec moi-même ainsi qu'à l'assainissement d'habitudes visant à engourdir et abstraire le corps.

La littérature qui porte sur les conséquences de l'inceste et de l'agression sexuelle aborde généralement le corps d'un œil externe; peu de travaux scientifiques se fondent sur l'expérience de la personne agressée pour étudier la relation au corps. S'il est question des problèmes psychologiques ainsi que des conduites addictives et destructrices observées chez les victimes, rares sont les écrits où la personne est abordée d'un point de vue somatique. Il apparaît pourtant pertinent de considérer cet angle, l'agression sexuelle étant à la base une transgression corporelle intime.

La méthodologie autoethnographique s'inscrit dans le paradigme postpositiviste. Elle accepte favorablement la subjectivité du chercheur en reconnaissant que la neutralité est impossible et qu'il existe une pluralité de points de vue. En se basant sur l'expérience du chercheur, l'autoethnographie propose une compréhension par l'interprétation personnelle d'un phénomène et vise ainsi à produire autrement des savoirs lorsque comparée à une perspective objectiviste. Elle puise sa force dans un vécu exposé et s'avère ainsi susceptible de toucher plusieurs personnes.

Mon étude autoethnographique est constituée de diverses expériences somatiques et se fonde sur des données recueillies selon trois phases distinctes, soit des données qualifiées de « conscientes » et « hyper conscientes » colligées depuis mon entrée au programme en éducation somatique à l'hiver 2008, ainsi que des données « pré-éducation somatique », soit antérieures à mes études supérieures. Ce processus m'a d'abord permis d'apprendre à sentir mon corps pour ensuite rendre possible l'identification d'habitudes et comportements problématiques qui nourrissaient inconsciemment une fuite et un contrôle du corps. Prendre conscience de moi par l'expérience du mouvement a favorisé une ré-harmonisation de ma personne et un plus grand pouvoir d'action sur moi (*empowerment*). Mes différents apprentissages somatiques ont rendu possibles des changements profonds dans ma façon de vivre le corps en plus de favoriser un mieux-être au quotidien.

À la lumière de mon expérience, le développement d'une conscience somatique est un sujet d'investigation qui mérite d'être approfondi chez les victimes d'agression sexuelle. Si la méthode Feldenkrais est l'approche d'éducation somatique utilisée dans ce mémoire, d'autres approches pourraient être pertinentes pour ce genre d'étude.

Mots clés : autoethnographie, inceste, éducation somatique, rapport au corps, méthode Feldenkrais, conscience de soi.

## INTRODUCTION

### LES EAUX INCONNUES D'UN SOI

#### Une plongée intérieure

Nous sommes au printemps 2007. Pour la première fois, je sens mon corps autrement que par la douleur. Il s'agit d'un moment de surprise et de connexion intime. Un moment qui restera gravé dans ma mémoire somatique à tout jamais. Une brève initiation à l'univers de l'éducation somatique vient de nourrir un profond désir d'acquérir une meilleure connaissance de moi-même. J'ai l'intuition que les réponses potentielles à mon mal-être se trouvent dans ce qui m'est proposé, soit l'apprentissage d'une prise de conscience du corps vécu à travers le mouvement. Dès lors, j'entreprends une plongée somatique, un voyage intérieur dont je ne peux anticiper toute la profondeur et la complexité. Je m'aventure en eaux profondes, à la recherche d'un trésor que je ne peux encore imaginer. Ce dont je suis d'ores et déjà convaincue cependant, c'est que la clé de ma quête se trouve dans mon corps.

Ce nouvel intérêt pour le domaine de la somatique devient rapidement le cœur d'un double virage; s'il répond à un mal-être, il répond aussi à un cul-de-sac professionnel. Le milieu de travail dans lequel j'évolue ne me correspond plus et le rythme effréné qu'il impose m'épuise. J'aspire à une qualité de vie différente. Je sais cela depuis un moment, mais cherche toujours ma nouvelle voie. C'est ainsi qu'après 15 années à travailler en production, essentiellement dans les domaines du spectacle, de la musique, de l'événementiel et de la télévision, j'entreprends un retour à l'université et m'inscris au programme d'études supérieures spécialisées en

éducation somatique de l'UQÀM. Je quitte un milieu de performance et de productivité – où tout va vite, où le résultat prime sur le processus, où la rentabilité l'emporte sur la qualité, où le temps manque continuellement – pour m'intéresser à un univers totalement opposé. Un univers où l'on préconise la lenteur et le confort, où le résultat importe moins que le processus, où la qualité d'expérience ne se voit pas sacrifiée pour la performance, où l'on apprend à s'accorder du temps. Parce que j'ai découvert que ralentir me fait du bien. Cela me permet de renouer doucement avec mon corps, de même qu'avec ma subjectivité. Je commence justement à prendre conscience de la relation problématique que j'entretiens avec mon corps et j'ai non seulement envie de comprendre comment elle s'est construite, mais aussi de l'améliorer.

#### Un soi et ses bleus sombres : origine d'une problématique

J'entretiens une relation difficile avec mon corps depuis l'enfance; victime d'inceste à l'âge de quatre ans – l'agresseur étant un oncle – ces événements allaient influencer mon rapport à moi-même de façon importante. Je perçois très tôt mon corps comme sale et fautif. Je commence tout juste l'école maternelle et déjà je suis aux prises avec un corps auquel je ne veux pas m'associer, un corps que j'aimerais ne pas être le mien. Conséquemment, je grandis en m'appliquant à l'ignorer, intégrant efficacement des discours tels « cela est arrivé à plein d'autres jeunes filles que toi » (normalisation), « il faut oublier ça et laisser ça derrière » (dédi) et « la vie continue » (résilience). J'avais tout juste cinq ans lorsque ces discours me furent lancés en guise de bouées de sauvetage et je m'y suis accrochée de toutes mes forces.

J'ai appris à « faire comme si » : comme si rien n'était arrivé, comme si tout allait bien, comme si tout était sous contrôle, comme si je n'avais pas mal. J'ai aussi dû me résoudre à pardonner et à penser aux autres dans cette histoire, à leur peine et à l'impact que cela pouvait avoir dans leur vie. Éduquée au sein d'une famille croyante et pratiquante, j'ai ainsi incorporé que l'abnégation est un sacrifice louable,

voire gratifiant; à ce corps abusé est venue s'ajouter une dimension judéo-chrétienne, où il faut savoir s'oublier et où l'autre est toujours plus important que soi.

Mon histoire et son contexte ont marqué le développement de mon rapport au corps ainsi que la construction de mon identité, en plus d'hypothéquer lourdement mes capacités de subjectivation. Avant de découvrir l'éducation somatique, je ne crois pas avoir déjà perçu mon corps comme étant moi, ni l'avoir senti de l'intérieur. Je le considérais davantage comme un instrument devant fonctionner, m'être utile et, autant que possible, ne pas me nuire. S'il se fatiguait ou se brisait, il me ralentissait. Et je ne voulais pas être ralentie. Je semblais maintenir un état que je qualifie d'anesthésie somatique, soit un état de flottement entre mon corps vécu (soma) et son expérience sensorielle. Bien qu'elles aient probablement assuré ma survie, les bouées auxquelles je me suis accrochée étant jeune (normalisation, déni, résilience) ont maintenu cet état de flottement. Ce que l'on ne sent pas ne fait pas mal, mais le mal-être demeure bien présent.

#### Un rapport au corps déficient : les multiples visages d'une problématique

Les auteurs Karsenti et Savoie-Zajc (2004), dans un ouvrage sur les étapes de la recherche en éducation, affirment que « pour être capable d'affirmer avoir mal aux dents, et donc exprimer ce problème, il faut avoir fait l'expérience de ne pas avoir eu mal aux dents ou de ne plus avoir mal aux dents » (p. 66). Je ne m'étais jamais questionnée sur mon rapport au corps avant le printemps 2007. Tout m'apparaissait normal puisque je ne connaissais pas autre chose. Apprendre à sentir mon corps autrement que par la douleur – en l'occurrence par l'expérience du mouvement – m'a d'abord permis de prendre conscience que je ne l'avais jamais vraiment senti autrement. Ce premier constat m'amène à m'interroger quant à mon rapport au corps puisqu'il m'apparaît tout à coup plus nébuleux.

Mes premiers apprentissages issus de l'éducation somatique (essentiellement par le biais de la méthode Feldenkrais) m'amènent également à constater que j'ai du mal à être dans le moment présent. Diriger mon attention à l'intérieur de moi est une expérience souvent abstraite, voire confuse; soit j'ai l'impression de ne pas réussir à sentir, soit mon attention vagabonde, soit je fuis le moment présent et me réfugie ailleurs dans ma liste de choses à faire, dans mes innombrables objectifs et ambitions. Mon intuition me dit que la démarche est importante, mais j'ai aussi le sentiment que les résultats ne viennent pas assez vite. Je voudrais quelque part avoir des résultats immédiats, appliquer des solutions expéditives à un problème que je viens tout juste d'identifier. Je suis déjà dans ma tête. Être dans mon corps m'impatiente.

Le champ disciplinaire qu'est la somatique considère le corps tel un tout, indissociable et holistique. Conformément à cette idée, il apparaît logique qu'une relation à soi déficiente se répercute dans l'ensemble de la personne et de ses activités, voire dans sa vie en général. Je n'en suis qu'à identifier les premières manifestations d'un rapport au corps déficient et déjà j'y vois des liens potentiels avec certains problèmes de santé et d'épuisements vécus au courant de ma vie par exemple, problèmes pour lesquels je n'ai jamais senti de signes précurseurs. De plus, impossible de parler de la femme que je suis sans parler également de l'étudiante, de l'éducatrice somatique que je deviens et de l'artiste en arts visuels. J'ai en effet complété un baccalauréat en design graphique à l'UQÀM en 1995 et poursuis depuis une démarche de création basée sur l'exploration de différents médiums – photographie, imagerie numérique, dessin, peinture acrylique et collage textile. Tel qu'abordé précédemment, il semble encore une fois conséquent de penser que les différents visages d'une même personne peuvent être affectés par une problématique donnée. Interpellée par cette nouvelle conception du corps, je cherche maintenant à cerner toute la portée que peut avoir une marée noire.

Mieux me connaître, le mieux possible : des visées au service d'un savoir

J'ai inconsciemment entretenu une relation nébuleuse avec moi-même pendant plus de 30 ans et c'est pourquoi ce rapport au corps incestué fait l'objet de mon étude. À travers une quête personnelle de compréhension, je souhaite produire un savoir éclairant sur un sujet encore très peu documenté à ce jour. Nous savons que les enfants et les jeunes Canadiens sont surreprésentés au chapitre des agressions sexuelles déclarées à la police; il apparaît que 61 % des agressions sexuelles déclarées au Canada en 2003 visaient un enfant ou un jeune mineur, alors que ce groupe d'âge ne représentait que 21 % de la population (AuCoin, 2005, p. 3). Il semble de plus que 90 % des agressions sexuelles ne sont pas dénoncées aux autorités policières (Tel-jeunes, 2010). Je suis personnellement de ce nombre. À la lumière des statistiques, bien peu d'études – considérant l'ampleur du phénomène – se sont intéressées à la relation au corps développée chez les victimes, à leur façon de vivre leur corps.

Quelle est la relation au corps de la femme incestuée? Afin de répondre à la question, j'ai moi-même cherché à mieux comprendre la construction de mon rapport au corps. Pour ce faire, je me suis tournée, il y a près de trois ans et demi, vers l'éducation somatique; la méthode Feldenkrais demeure encore pour moi le moyen utilisé pour faire l'expérience de mon corps différemment.

Quels sont les effets possibles de l'éducation somatique sur le rapport au corps incestué? Je cherche par ce mémoire à comprendre et à apprécier le rôle qu'a joué et que continue de jouer l'éducation somatique – et le raffinement de la perception sensorielle qu'elle sous-tend – dans le contexte d'une connexion à soi déficiente. Dans la présente étude, je documente ce processus à l'aide d'une méthodologie qui reconnaît à la fois la valeur de l'expérience personnelle et l'apport des arts (que ce soit par des écritures créatives ou des images) en matière de recherche qualitative. En effet, il est une chose de discourir sur la relation au corps incestué du point de vue des disciplines des sciences sociales et médicales, soit l'anthropologie, la



psychiatrie, la psychanalyse et la psychologie, mais il est autre chose d'en acquérir un savoir provenant des personnes aux prises avec cette situation. L'autoethnographie peut en ce sens être utilisée pour développer un savoir expérientiel pouvant se combiner aux savoirs disciplinaires. J'ai choisi d'emprunter cette méthodologie pour documenter une plongée intime de l'intérieur, afin de mettre cela en partage et ainsi contribuer au développement d'un savoir spécifique en matière de rapport au corps.

Bien que des bienfaits thérapeutiques puissent être attribués à un tel parcours, la présente recherche se distingue de la thérapie et ne s'inscrit donc pas dans le champ de la psychologie. Si j'en reviens aux propos des auteurs Karsenti et Savoie-Zajc (2004), j'ai dû vivre ma relation déficiente au corps afin de comprendre qu'il m'était difficile de sentir le corps. En ce sens, comme on le verra plus loin, l'éducation somatique est peut-être en mesure de servir le processus thérapeutique. Ayant combiné mes études supérieures à l'UQÀM à des études en *Expressive arts therapy based on movement* en Californie – dans le but de jumeler un profil de thérapeute par les arts expressifs à celui d'éducatrice somatique, je serai en mesure de partager quelle fut mon expérience des deux approches en fonction de ma problématique.

Si je me devais d'être transparente quant à l'origine de ma problématique, ne pouvant faire abstraction des événements vécus et de leur impact sur ma construction identitaire et mon rapport au corps, je m'en tiens toutefois à cette mise en contexte sommaire avec le lecteur, plus de détails n'étant aucunement requis. C'est bel et bien du rapport au corps et de son évolution à travers l'éducation somatique dont il sera question, et non d'une psychothérapie. Ceci étant dit, j'aurai accès à une psychologue tout au long de cette recherche, afin de m'assurer d'avoir le soutien et l'encadrement nécessaire au besoin.

## CHAPITRE I

### LA MARÉE NOIRE : UN CORPS INCESTUÉ

#### — EXAMEN DES ÉCRITS —

L'examen des écrits vise à présenter des éléments pertinents à mon sujet afin de permettre au lecteur de saisir le contexte de ma question et de mon projet de recherche. Dans le cadre des deux prochains chapitres, j'ai toutefois jugé pertinent de ponctuer mon examen des écrits de quelques réflexions et exemples personnels, dans le but de clarifier pour le lecteur en quoi ce dont il est question s'applique à mon étude autoethnographique. L'idée n'est pas ici d'interpréter les textes consultés, mais plutôt de faire des liens entre ces écrits et mon propre rapport au corps afin de situer le lecteur le plus efficacement possible. Ces liens apparaîtront en encadré.

#### 1.1 La marée noire : une définition de l'inceste

Définir l'inceste n'est pas une chose simple. Il appert que dépendant de votre situation sur le globe, des législations qui s'y appliquent et des points de vue endossés, cette définition peut varier considérablement. Celle-ci se base tantôt sur les traces laissées sur le corps, tantôt sur la filiation sanguine. Elle réfère parfois à la relation de pouvoir exercée, parfois à la complexité de l'expérience émotive. Un aspect fait l'unanimité cependant : l'inceste est une atteinte au corps de l'enfant.

### 1.1.1 D'un point de vue légal

Le Code criminel du Canada « est la loi de juridiction fédérale codifiant l'ensemble des sanctions pénales imposées en vertu de l'autorité souveraine de l'État pour les infractions criminelles » (Ministère de la Justice du Canada, 2010). On y définit les agressions sexuelles de niveaux 1, 2, et 3, le niveau 3 étant le plus grave. Une quatrième catégorie appelée Autres infractions sexuelles regroupe essentiellement l'ensemble des actes de violence sexuelle faits aux enfants. L'inceste est du nombre.

Toujours selon le Code criminel du Canada, la définition de l'inceste est restreinte aux liens de consanguinité.

Commet un inceste quiconque, sachant qu'une autre personne est, par les liens du sang, son père ou sa mère, son enfant, son frère, sa sœur, son grand-père, sa grand-mère, son petit-fils ou sa petite-fille, selon le cas, a des rapports sexuels avec cette personne. [...] Frère et sœur s'entendent notamment d'un demi-frère et d'une demi-sœur. (article 155)

Cette même loi prévoit que les rapports sexuels impliquent invariablement la pénétration. On parlera plutôt de contacts sexuels pour englober l'ensemble des touchers directs ou indirects fait au corps d'un enfant de moins de 14 ans. C'est donc dire que dans le cas d'inceste où il n'y a pas de pénétration, on s'en tiendra à parler de contacts sexuels ce qui, sur le plan légal, représente un délit moins grave.

La Loi sur la protection de la jeunesse du gouvernement du Québec apporte certaines nuances. Elle parle quant à elle d'abus sexuel « lorsque l'enfant subit des gestes à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, de la part de ses parents ou d'une autre personne » (article 38, 2d). La notion d'abus sexuels couvre un assez large éventail de gestes à caractères sexuels, incluant l'inceste. La consanguinité n'est plus l'unique critère de définition et l'on ne discrimine pas tant les rapports sexuels des contacts sexuels, bien que la nature des gestes posés puisse bien sûr

être évaluée dans les dossiers soumis au Directeur de la protection de la jeunesse (communément appelé DPJ).

Finalement, la Loi sur la protection de la jeunesse introduit une dimension clinique et psychosociale dans son manuel de référence en définissant l'abus sexuel comme étant,

[tout] geste posé par une personne donnant ou recherchant une stimulation sexuelle non appropriée quant à l'âge et au niveau de développement de l'enfant ou de l'adolescent(e), portant ainsi atteinte à son intégrité corporelle ou psychique, alors que l'abuseur a un lien de consanguinité avec la victime ou qu'il est en position de responsabilité, d'autorité ou de domination avec elle. (article 38, 2d)

Selon le Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS, 1998), on juge en effet ces gestes inappropriés puisqu'ils sont imposés à une victime qui n'a ni l'âge, ni la maturité, ni le développement affectif, ni les connaissances pour y réagir adéquatement.

#### 1.1.2 À l'international

Si définir l'inceste n'est pas une chose simple, cela se complexifie dès l'instant où l'on se tourne à l'international, la terminologie utilisée pouvant varier passablement. Chez nos cousins français par exemple, l'inceste repose sur la notion de maltraitance sexuelle. Il faut savoir que l'Observatoire national de l'action sociale décentralisée (ODAS, 2001) définit l'enfant maltraité comme celui qui est « victime de violences physiques, d'abus sexuels, de violences psychologiques, de négligences lourdes ayant des conséquences graves sur son développement physique et psychologique » (p. 17). Ce concept de la maltraitance est influencé par la notion de *child abuse and neglect* anglo-saxonne, qui circonscrit l'abus sexuel comme étant au minimum « any recent act or failure to act on the part of a parent or caretaker, which results in death, serious physical or emotional harm, sexual abuse,

or exploitation, or an act or failure to act which presents an imminent risk of serious harm » (U.S. Department of Health and Human Services, 2009). Ce concept est étendu à toutes les formes d'abus de pouvoir et de confiance à l'égard des enfants en France.

La maltraitance sexuelle en milieu familial est la terminologie plus utilisée pour parler plus spécifiquement de l'inceste. De façon surprenante, le Parlement français a attendu jusqu'en janvier 2010 avant d'adopter une proposition de loi « consacrant dans son code pénal la spécificité de l'inceste commis sur les mineurs » (Le Figaro, 27 janvier 2010). Sous une autre terminologie, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) parle d'exploitation sexuelle pour faire état de la maltraitance sexuelle :

[L']exploitation sexuelle d'un enfant implique que celui-ci est victime d'un adulte ou d'une personne sensiblement plus âgée que lui aux fins de satisfaction sexuelle de celle-ci. Le délit peut prendre différentes formes : appels téléphoniques obscènes, outrage à la pudeur et voyeurisme, images pornographiques, rapports ou tentatives de rapports sexuels, viol, inceste ou prostitution des mineurs. (cité par Gabel, 1992, sans page)

### 1.1.3 D'un point de vue féministe

Dans les études scientifiques, les définitions privilégiées sont tantôt légales, tantôt cliniques. Le point de vue féministe apporte toutefois des éclairages nouveaux quant à une définition de l'inceste; on considère en effet qu'il existe des similarités entre les agressions dites intrafamiliales (perpétrées par quelqu'un faisant partie de la famille) et celles dites extrafamiliales (perpétrées par quelqu'un en dehors de la famille), du moment qu'elles sont commises par un agresseur qui connaît sa victime et abuse ainsi de son autorité ou de la confiance de l'enfant. De plus, on convient du terme agression plutôt que celui d'abus pour traduire la transgression des frontières du soi qui est commise; la force physique utilisée ou encore la notion de pénétration ne représentent pas les critères absolus pour qualifier l'agression sexuelle.

En tenant compte de la notion de pouvoir, il devient possible d'inclure de façon plus large les niveaux familial et social dans lesquels l'inceste se manifeste. En cela le point de vue féministe emprunte le même raisonnement que la Loi sur la protection de la jeunesse et élabore davantage les aspects psychologique et affectif. Les féministes Janet O'Hare et Katy Taylor (1983) définissent l'inceste comme suit :

We define incests as any act with sexual overtones perpetrated by a needed and/or trusted adult, whom a child is unable to refuse because of age, lack of knowledge, or the context of the relationship. Prolonged abuse by a babysitter or an old family friend [...] may prove as traumatic and may produce the same symptomology as abuse by a blood relative. Either type of abuse may foster feelings of lack of control over bodily integrity, fear and incomprehension. (p. 215)

Cette perspective accorde davantage d'importance à l'expérience vécue par l'enfant. Selon le psychologue et psychothérapeute Pierre Foucault (1990), l'inceste devrait effectivement être perçu et compris du point de vue de l'enfant : « l'inceste (est) tout abus sexuel commis par une personne qui, psychologiquement et affectivement, fait figure de parent auprès de l'enfant » (p. 23). Ce que la perspective féministe reconnaît en fin de compte, c'est que la relation de pouvoir est implicite à l'inceste. Concevoir l'inceste selon cette perspective accorde une importance à la complexité des relations affective, psychologique et familiale/sociale que vit l'enfant, sans en minimiser l'expérience corporelle.

#### 1.1.4 D'un point de vue éthique

L'absence de consentement chez les enfants concernés amène tout un questionnement d'un point de vue éthique. « L'impossibilité de consentir dérive de l'ignorance relative, chez eux, des implications de la sexualité adulte et de l'absence de choix véritable dans des relations où ils sont forcés de s'en remettre aux adultes pour assurer leur sécurité et leur bien-être » (Conseil du statut de la femme, 1995, p. 19). La psychologue Emily Driver (1989) abonde d'ailleurs dans le même sens :

[T]here is no choice open to the child other than to say 'Yes'. Children lack the knowledge and experience to make a properly informed decision about the subject, and they do not have the freedom, legal or psychological, to give or refuse their consent in a truly independent manner. (dans Driver et Droisen, 1989, p. 4)

Il est clair qu'un enfant ne peut faire le poids dans des situations de pouvoir. Il ne faut pas oublier non plus que dans bien des cas, l'enfant sera victime d'une personne qu'il aime et par qui il sera manipulé. L'abus de confiance est somme toute un aspect de la relation incestueuse qui demeure assez peu traité, bien que l'on fasse allusion aux séquelles émotives et psychologiques que cela peut entraîner.

Enfin, l'utilisation du terme abus pour qualifier la relation à caractère sexuel imposée à un enfant soulève un questionnement; bien que cet anglicisme soit fréquemment utilisé dans la documentation populaire, il sous-entend pourtant que l'on accorde des droits aux adultes, droits qui seraient ensuite outrepassés. C'est le point de vue que soulève le Conseil du statut de la femme (1995) lorsqu'il déplore l'utilisation prédominante de la terminologie d'« abus sexuel » dans la littérature, un anglicisme qu'utilise également la Loi sur la protection de la jeunesse (p.11). Malgré son usage répandu, il convient de reconnaître qu'elle n'est peut-être pas appropriée. Néanmoins, il s'avère impossible d'en faire abstraction, ni de l'éliminer du lexique, le terme étant abondamment utilisé dans les études et autres rapports consultés. Certains documents préfèrent toutefois l'éviter le plus possible, ce que je tente de faire également.

#### 1.1.5 Ma définition de l'inceste

Le Code criminel du Canada qualifie les agressions sexuelles sur une échelle de 1 à 3, l'agression sexuelle de niveau 1 – considérée comme la moins grave – étant celle « qui cause peu ou pas de blessure corporelle à la victime » (article 271). N'oublions pas qu'il doit y avoir pénétration pour parler d'agression sexuelle, ce qui relègue dans bien des cas l'inceste aux autres infractions sexuelles. Dans notre système

pénal, on doit comprendre que l'on s'attarde essentiellement à la dimension corporelle des événements; le corps y est perçu comme une enveloppe, que l'on endommage à des degrés plus ou moins importants. Le Code criminel du Canada ne considère pas la personne et son expérience intime pour établir ses définitions; les conséquences psychologiques, affectives ou encore comportementales ne sont pas des critères de catégorisation utilisés. L'atteinte au corps doit être observable par des lésions ou des ecchymoses visibles, et non par sa dimension traumatique. Je considère pour ma part que l'atteinte à ce corps d'enfant va bien au-delà de l'aspect corporel.

Je ne peux affirmer avoir été agressée – selon le Code criminel du Canada. La majeure partie des événements vécus durant l'enfance échappent à ma mémoire explicite, soit celle « qui permet la narration du récit de sa vie ou d'événements, la mise en mots d'expériences, l'élaboration d'une chronologie » (Rothschild, 2008, p. 36). Pour demeurer fidèle aux souvenirs dont je suis en mesure de parler, il semble que le qualificatif abusé serait celui à utiliser pour « contextualiser » mon rapport au corps, mes souvenirs correspondant à la définition de l'abus sexuel selon la Loi sur la protection de la jeunesse. Seulement voilà, cette terminologie ne s'avère pas nécessairement pertinente pour les raisons invoquées plus tôt, un point de vue que je partage. Conséquemment, j'évite aussi l'utilisation du terme abuseur, celui d'agresseur m'apparaissant plus approprié dans le contexte.

Mon agresseur était un oncle. Il venait nous garder mon jeune frère et moi et avait autorité sur nous. À travers une manipulation progressive mise en place à travers le jeu, je finis par me retrouver piégée par cette personne que j'aimais pourtant beaucoup. Les relations familiales devinrent très complexes après que j'aie dénoncé la situation auprès de mes parents; sans entrer dans les détails, disons seulement qu'il fut particulièrement difficile de composer avec la situation tout en cherchant à préserver la cellule familiale. Ce fut pénible pour moi et pour mes parents, et j'oserais même avancer pour mon oncle. Dans mon expérience, être agressée par le fils de mon grand-père avait la même importance que si ce dernier avait été



l'agresseur; à mes yeux, son fils était aussi proche de moi sinon davantage, et ce, malgré l'absence du lien consanguin dont parle le Code criminel du Canada. Pour moi, la relation était incestueuse.

J'inscris donc mon expérience dans une perspective clinique et psychosociale, qui reconnaît, tel que présenté précédemment, que l'inceste peut inclure un membre de la famille élargie. Je l'inscris aussi dans une perspective féministe, qui accorde une valeur aux dimensions psychologiques, développementales et affectives de l'enfant et qui conçoit toute la complexité que peuvent représenter les situations de pouvoir en contexte. C'est pourquoi j'utilise dans ce mémoire la terminologie femme incestuée pour « contextualiser » mon corps et les eaux dans lesquelles il a baigné.

## 1.2 Ses eaux souillées : étendue d'un phénomène

Nombreuses étant les définitions associées à l'inceste, il devient très délicat d'interpréter les différentes statistiques publiées, car la terminologie varie et les catégories comportent des nuances importantes. Aussi vais-je tenter de faire référence le plus possible à des études canadiennes, quoique celles-ci ne soient pas toujours très récentes, car elles ont généralement l'avantage d'être basées sur nos définitions pénales. Puisque les données compilées peuvent parfois être ardues à interpréter, je me réfère parfois à des ouvrages importants ayant travaillé à partir de ces données statistiques. Même dans ce contexte, je demeure prudente quant à l'utilisation des chiffres, préférant me limiter à en dégager les grandes lignes. Je porte également à l'attention du lecteur que dans la majorité des cas, les statistiques consultées parlent d'agressions sexuelles sans toutefois exclure les cas d'inceste, ceux-ci pouvant également répondre à la définition criminelle de l'agression sexuelle de niveau 1, 2 et 3. Les statistiques canadiennes qui traitent spécifiquement de l'inceste sont beaucoup moins nombreuses.

### 1.2.1 Des statistiques sur l'inceste

Unanimentement, les statistiques font état de chiffres effarants en matière d'agressions sexuelles faites aux enfants. Il semble en effet qu'il s'agisse du type d'agression qui touche le plus souvent un enfant ou un mineur. Tel que mentionné en introduction, ce groupe d'âge a subi 61 % des agressions sexuelles déclarées au Canada en 2003, alors qu'il ne représentait que 21 % de la population. On observe de plus que ce sont les jeunes enfants de moins de 6 ans qui « sont le plus souvent agressés physiquement par un membre de leur famille » (AuCoin, 2005, p. 5). Les chercheurs Fisher et McDonald publiaient quelques années auparavant, soit en 1998, une étude intitulée *Characteristics of intrafamilial and extrafamilial child sexual abuse*. Leurs résultats démontrent que l'agression intrafamiliale est généralement plus précoce que l'agression extrafamiliale et qu'elle perdure plus longtemps. De plus, elle comporte un niveau élevé d'intrusion et de traumatisme sur les plans physique et émotif, malgré que la violence physique soit moins fréquemment utilisée. Il semble en effet que les agresseurs privilégient l'injonction ferme à la violence pour réduire la victime au silence, un constat qui fait écho à ma propre expérience.

Une importante étude nationale fut dirigée par le Comité sur les infractions sexuelles à l'égard des enfants et des jeunes pour le compte du gouvernement canadien en 1984. Elle demeure, à ce jour, le plus important sondage du genre au Canada. L'étude fut dirigée par la docteure et spécialiste en éducation médicale et sciences sociales Robin F. Badgley, ce qui explique que l'on parle du Comité Badgley dans la littérature. Datés de plus de 20 ans, les résultats de cette étude sont malheureusement bien d'actualité puisque des écrits plus récents sur le sujet les citent toujours.

C'est le cas du chercheur André Ciavaldini, docteur en psychopathologie clinique et psychanalyste. Collaborateur dans le cadre d'études épidémiologiques faites en France, il compare les résultats obtenus lors de recherches récentes avec celles du Comité Badgley à l'effet « qu'une fille sur 3 et qu'un garçon sur 4 auraient été victimes d'une forme d'agression sexuelle dans sa vie » (Ciavaldini, 2004, p. 20). Si

l'on se penche plus particulièrement sur les agressions sexuelles faites aux filles, on publiait des statistiques similaires dans un récent bilan de l'United Nations of Children's Fund (UNICEF, 2009) sur la protection de l'enfant, à l'effet que « 5 à 10 % des filles [...] sont victimes d'abus sexuels pénétratifs, et qu'un nombre jusqu'à trois fois supérieur subit une forme quelconque d'abus sexuel » (p. 36). On atteint donc, ici aussi, des chiffres environnant les 30 %.

Les statistiques en matière d'agression sexuelle faite aux enfants demeurent difficiles à établir de façon précise puisque ces agressions ne sont pas toujours dénoncées à la police. Sur l'un des différents sites internet supervisés par l'organisme québécois Tel-jeunes (2010), dont les sources proviennent du gouvernement du Québec et du Ministère de la Santé et des Services sociaux, on peut lire que « près de 90 % des agressions sexuelles ne sont pas déclarées à la police », une statistique qui semble aller de pair avec le fait que « dans 80 % des cas, l'agresseur est connu de la victime » (sans page). Si l'on sait que l'agresseur est dans la majorité des cas une personne gravitant dans l'environnement de l'enfant, qui est l'agresseur lorsque celui-ci est un membre de la famille? C'est ici que mes recherches me ramènent dans le temps et que les travaux de Robin F. Badgley sont à nouveau cités.

Une étude produite en 1995 par le Conseil du statut de la femme, étude à laquelle j'ai déjà fait référence (*L'inceste envers les filles : état de la situation*), s'est principalement appuyée, au niveau statistique, sur trois enquêtes d'envergure faites au courant des années '80, l'une d'entre elles étant celle du Comité Badgley justement. Cette dernière s'appuyait sur un échantillonnage de 2 008 personnes à travers le Canada. Le second ouvrage était celui de Diana Russell, féministe et activiste engagée dans la lutte contre la violence faite aux femmes et aux filles. Publié en 1986, l'ouvrage intitulé *The secret trauma : incest in the lives of girls and woman* recueillait les informations de 930 femmes de la région de San Francisco. La troisième enquête, publiée en 1990, fut dirigée par David Finkelhor, sociologue et directeur du *Crimes against Children Research Center* à l'époque. Elle traitait de la

prévalence, des caractéristiques et des facteurs de risque de l'abus sexuel. En se basant sur les données recueillies à travers les trois études, le Conseil du statut de la femme arrive à mettre en lumière une constance en ce qui concerne la répartition des agresseurs familiaux; la famille qualifiée de consanguine selon le Code criminel canadien (père, mère, frère, sœur, grand-père, grand-mère, petit-fils, petite-fille, demi-frère et demi-sœur) est moins souvent responsable des actes commis que la famille qualifiée d'élargie (beau-père ou père adoptif, belle-mère ou mère adoptive, beau-frère, oncle, cousin et autre membre de la famille). Les données traitées par le Conseil du statut de la femme – issues des trois grands sondages cités plus haut – démentent la croyance à l'effet que l'inceste père-fille serait celui le plus répandu.

**Tableau 1 Répartition des agresseurs familiaux selon les trois sondages**

Auteur Année Origine des participants	Nombre de femmes ayant répondu au sondage	% des femmes agressées par un membre de la famille	Répartition des agresseurs familiaux	% des agresseurs consanguins	% des agresseurs famille élargie
Russel (publié en 1986)  (données recueillies en 1983 à San Francisco)	930	29 %	4,5 % Père (biologique, adoptif ou beau-père)  1,2 % Grand-père 2,0 % Frère  4,9 % Oncle 3,2 % Cousin 0,8 % Beau-frère 1,8 % Autre parent (chiffres obtenus en fonction de questions posées auprès 190 des 930 femmes ayant participé à l'étude)	(impossible de préciser)  3,2 %	(impossible de préciser)      10,7 %
Finkelhor (publié en 1990)  (données américaines recueillies en 1985)	1 481	29 %	3,0 % Père biologique 2,0 % Grand-père 2,0 % Frère  14,0 % Oncle 5,0 % Cousin 3,0 % Beau-père	7 %	      22 %
Badgley (publié en 1984)  (données canadiennes)	1 006 et 1 002 (hommes)	23,8 % (statistiques comprenant aussi les agressions faites aux hommes)	9,9 % Inceste selon le Code criminel Canadien  8,4 % Autres liens consanguins 3,0 % Rapport de tutelle 2,5 % Autre membre de la famille	9,9 %	      13,9 %

Une conclusion que démentent des chiffres publiés en 2005 par le Centre canadien de la statistique juridique. Dans les cas d'agressions sexuelles perpétrées dans la famille (incluant les agressions sexuelles graves et les autres infractions sexuelles – contacts sexuels, incitation à des contacts sexuels, exploitation sexuelle et inceste), il apparaît que 44 % des jeunes victimes âgées de 3 à 5 ans sont agressées sexuellement par un parent (père ou mère) et 30 % par un frère ou une sœur (incluant les frères et sœurs germains, les demi-frères et demi-sœurs ainsi que les frères et sœurs par alliance, par adoption ou en famille d'accueil). Seulement 25 % des cas seraient attribuables à la famille étendue, ce qui comprend ici toutes « les autres personnes de la famille liées à la victime par le sang, le mariage, l'adoption ou la famille d'accueil » (Beattie, 2005, p.84). Des statistiques qui contredisent les conclusions tirées précédemment dans l'étude du Conseil du statut de la femme.

Bien que les conclusions diffèrent souvent d'une étude à l'autre ou que la terminologie varie considérablement, les chiffres sont toujours troublants. Si l'on revient aux statistiques récentes de l'UNICEF (2009), jusqu'à 30 % des jeunes filles en pays riches subissent une forme quelconque d'agression sexuelle. L'agression sexuelle de toute catégorie revêt un caractère « d'une banalité terrible et d'une destructivité rare » (Ciavaldini, 2004, p. 20). Elle est tellement courante que cela en banalise jusqu'à un certain point les impacts qui, de surcroît, peuvent s'avérer complexes à cerner. C'est que les eaux souillées se mêlent tôt ou tard à l'océan.

### 1.3 Au gré des courants : des conséquences psychologiques et somatiques

Les agressions à caractère sexuel entraînent de nombreux types d'effets négatifs chez les victimes, tant sur les plans psychologique que somatique. Par souci de justesse, je me suis concentrée autant que possible sur des écrits traitant plus spécifiquement des effets de l'inceste. Je me suis davantage intéressée aux effets à plus ou moins long terme, ceux-ci étant plus pertinents à l'objet de ma recherche – ma problématique ayant été identifiée des années après les événements vécus. Je retiens toutefois certains effets à court terme qui évoquent mon enfance.

Chez l'enfant en bas âge, il semble que différents signes se manifestent par le corps. On remarque parfois des troubles de sommeil ainsi que l'apparition de peurs nocturnes; l'enfant a souvent peur de se retrouver seul dans le noir et développe des « rites du coucher (comme) dormir tout habillé » (Daligand, 2010, sans page). Il peut démontrer une curiosité sexuelle inhabituelle, voire s'adonner à des jeux avec d'autres enfants ou des poupées dans le but de reproduire ce qu'il a vécu (Daligand, 2010). Peuvent également apparaître des troubles liés aux comportements alimentaires, comme la perte d'appétit (Hamel et Cadrin, 1991).

Plusieurs victimes d'inceste sont aux prises avec des troubles alimentaires à l'adolescence (anorexie, boulimie), les statistiques révélant en effet que la moitié des personnes souffrant de ce genre de trouble aurait vécu une agression sexuelle dans l'enfance (Budniok, 2001). L'Association internationale des victimes de l'inceste (AIVI, 2010) cite Blume (1990) à l'effet que le désordre alimentaire se voit parfois renforcé par le besoin d'être invisible qu'éprouvent les victimes. Certaines d'entre elles portent volontairement des vêtements larges pour dissimuler le corps et être moins séduisantes; elles ont parfois du mal à se dévêtir pour se baigner ou aller au lit, préférant éviter d'exposer leur corps. Elles éprouvent de la culpabilité, de la honte, et ont de la difficulté à faire confiance. En vieillissant, certaines auront tendance à tourner leur colère et leur agressivité contre elles-mêmes. Il semble en effet que ces adolescentes soient plus susceptibles de présenter des comportements autodestructeurs (abus de drogues, d'alcool et autres substances, automutilation, attitudes suicidaires), des problèmes de dépression, de retrait et d'estime de soi (Kendall-Tackett et coll. cité par Daigneault, Cyr et Tourigny, 2003). D'autres chercheurs bonifient cette liste de conséquences négatives en y ajoutant des symptômes « d'anxiété, de stress post-traumatique, d'agressivité, de préoccupations sexuelles, de dissociation (et des) problèmes de comportements internalisés et externalisés » (Daigneault, Cyr et Tourigny, 2003, p. 212). Et la liste s'allonge.

L'AIVI (2010) cite à nouveau Blume (1990 et 2000) dans une liste de conséquences de l'inceste en 34 points. Si toutes les conséquences mentionnées jusqu'à



maintenant se retrouvent dans cette liste, on en retrouve quelques autres qui ont suscité mon intérêt. On affirme entre autres que la victime d'inceste peut présenter un problème « d'aliénation à l'intérieur de son propre corps, (une) incapacité à prendre en compte les signaux de son corps ou bien d'en prendre soin » (sans page). On parle également de troubles somatoformes, soit des affections qui se manifestent à travers le corps et que l'on ne peut expliquer ni d'un angle médical, ni du point de vue du trouble mental. Il est aussi question d'une tendance au perfectionnisme. À cela s'ajoute bien entendu le déni, certaines victimes cherchant à minimiser l'impact des événements auxquels elles ont été exposées ou encore à les oublier. Nous conviendrons que les perturbations peuvent être nombreuses et que cerner une nappe noire n'est pas une chose simple.

Il apparaît que les différentes couches de cette marée peuvent tantôt se confondre, les séquelles de l'inceste étant des eaux propices au développement de problèmes multiples, tantôt s'effacer pour être asymptomatiques. On avance certaines hypothèses pour « expliquer l'absence d'impacts des agressions sexuelles chez certaines (victimes) : les symptômes sont latents ou mal évalués, les enfants sont résilients ou ont vécu des agressions moins sévères » (Daigneault, Cyr et Tourigny, 2003, p. 212-213). Si les effets ne sont pas observables à plus ou moins court terme, ils ne sont pas pour autant inexistantes, d'où l'importance d'un encadrement adéquat suite à de tels événements.

Lorsque j'étais matelot, j'ai lancé quelques bouteilles à la mer. Peu importe les raisons, celles-ci n'ont pas trouvé de destinataires. Bien qu'une bouteille puisse voir sa missive perdue à jamais, elle peut aussi flotter durant des années pour n'être découverte que plus tard. Si à une époque j'ai espéré que quelqu'un repêche ces bouteilles pour moi, aujourd'hui elles me reviennent une à une; leurs messages m'exposent un contenu dont je ne pouvais, enfant, saisir toute la teneur et la portée.

Devenue capitaine depuis, je me suis efforcée de sillonner l'océan au meilleur de mes connaissances et de mes capacités. Autodidacte dans une tempête

incessante, je me suis laissé croire que je dominais les eaux agitées, me procurant du coup l'illusion d'un contrôle sur ma vie. Après des années de mal de mer dissimulé, à contenir une houle et ses vagues, je découvre la mer pour mieux l'amadouer. Je comprends doucement sa tempête.

Les écrits font état d'une quantité importante de conséquences liées à l'inceste. Puisque je cherche à comprendre ma propre relation au corps dans le cadre cette étude, j'ai choisi d'investiguer certaines pistes de compréhension de façon plus spécifique. Aussi, le reste de ce chapitre présente de façon plus approfondie des conséquences et mécanismes que je crois potentiellement liés à ma difficulté à sentir le corps, en cela qu'ils font écho aux observations faites à ce jour sur ma façon de vivre le corps.

### 1.3.1 Le stress post-traumatique

Le stress est une donnée incontournable, quelle que soit la forme d'agression sexuelle concernée. Selon les domaines que sont la médecine et la psychologie, le stress correspond à « l'ensemble des réactions non spécifiques d'un organisme, biologiques ou psychologiques, lorsque cet organisme est soumis à un nouveau stimulus » (Office québécois de la langue française, 2005). Dans le cas de l'inceste, il s'agit évidemment d'un stress négatif pour lequel l'enfant ne possède pas les ressources requises; il peut difficilement gérer seul ce genre de stimulus.

Il existe plusieurs types de stress. « La forme la plus extrême [...] est, bien entendu, le stress qui survient lors d'un événement traumatisant : c'est le stress traumatique (ST) » (Rothschild, 2008, p.14). Il faut savoir que le trauma « est une expérience physico-psychologique, même quand l'événement traumatisant ne cause pas de dommages corporels directs » (p. 11). Néanmoins, il faut savoir qu'il a un impact tant sur le corps que sur le mental, une conclusion unanime chez la communauté psychiatrique si l'on se fie au *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*



(DSM-IV), publié par l'*American Psychiatric Association* (APA, 2000). Dans le cas où le stress traumatique persiste après lesdits événements, on parle de stress post-traumatique (SPT). Si celui-ci s'accumule, on parle alors du syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Dans ce cas, le fonctionnement au quotidien de ceux qui en sont affligés peut se voir sérieusement perturbé. Plusieurs années ont pu s'écouler, mais les réactions associées au stress persistent, comme si les événements vécus dans le passé se vivaient encore au présent. Si le SSPT représente un problème plus lourd, le SPT pourrait cependant être plus fréquent; « bien qu'il n'y ait pas de statistiques, on peut supposer qu'il existe un nombre significatif de personnes ayant survécu à des traumatismes qui souffrent de stress post-traumatique. Ce sont des personnes qui se situent entre deux catégories : elles ne sont pas guéries de leurs traumatismes, mais ne souffrent pas de la débilitation décrite dans le SSPT » (p. 14). Parmi les événements qualifiés de traumatisants par le DSM-IV, on retrouve entre autres les abus sexuels. Le SSPT répertorié dans ce manuel y est classé comme un trouble de l'anxiété, bien qu'il y ait des discussions à l'effet qu'il puisse s'agir en fait d'un trouble dissociatif. Que l'on parle de SPT ou SSPT, le stress a jeté l'ancre; dissimulé en eaux profondes, il demeure difficile à discerner de la surface.

### 1.3.2 Le phénomène dissociatif

On reconnaît l'invention du terme trouble dissociatif à Paul Moreau de Tours, psychiatre et criminologue, alors qu'il tentait de comprendre le phénomène de l'hystérie. Il s'écoulera plus de 40 ans avant que ce concept soit repris par le psychologue et médecin Pierre Janet, également philosophe, dans un article intitulé *L'anesthésie systématisée et le phénomène psychologique de la dissociation*. Son travail se basait à l'époque sur l'hypothèse qu'il existait plusieurs niveaux de conscience et que ceux-ci pouvaient donc exister en dehors de la conscience ordinaire. Bien que le concept de la dissociation existe depuis 1845, on ne comprend toujours pas comment il se produit, bien qu'on le croit assez répandu.

Mes souvenirs sont limités, mais j'ai des images imprimées dans ma tête. Comme un mini album photo immortalisant des moments précis vécus dans différentes pièces de la maison. Je n'avais aucun souvenir sensoriel jusqu'à tout récemment – avant qu'une première sensation remonte à la surface, l'espace d'une seconde, pour venir s'associer à une image qui m'habite depuis l'âge de quatre ans. Comme si deux éléments de la scène s'étaient retrouvés l'espace d'un instant. Je l'ai dit, je me rappelle de bien peu de choses; j'ignore comment je me comportais, ou combien de temps ça durait. Je me rappelle cependant l'impression d'anxiété qui précédait parfois l'arrivée de mon oncle. Savoir qu'il allait être mon gardien pour la soirée me nouait l'estomac. Puis, plus rien.

Quand ces événements prirent fin, il y eut une pause dans le temps, avant de visiter à nouveau la famille plusieurs fois par année comme si rien ne s'était jamais produit. Je sais avoir accompagné mes parents à plus d'une centaine de rencontres de famille, mais je n'ai pratiquement aucun souvenir associé à celles-ci. Seulement quelques images, ici et là, comme des clichés isolés. Mais aucun qui puisse me rappeler avoir partagé la même pièce que lui.

Pendant un événement traumatisant, il est possible qu'une personne se coupe de certains aspects de l'expérience, cherchant ainsi à réduire l'impact de cet événement. L'amnésie est probablement la forme la plus courante de dissociation, mais il en existe d'autres. Une personne peut ainsi se couper de la douleur, une autre de ses émotions, une autre encore peut avoir l'impression d'être à l'extérieur de son corps.

Plus tard, ces mêmes réactions et/ou d'autres pourront se reproduire. Ces personnes pourront continuer à s'anesthésier sous stress, être dans l'impossibilité d'accéder à leurs émotions ou sentir hors de leur corps lorsqu'elles seront anxieuses. (Rothschild, 2008, p. 74)

Il se pourrait qu'une certaine forme de désordre dissociatif puisse se manifester dans chaque cas de stress post-traumatique (SPT), à des degrés plus ou moins importants.

Le psychologue et psychothérapeute Peter Levine (1992) émet quant à lui l'hypothèse qu'en présence d'événements pénibles, des éléments de l'expérience vécue puissent être dissociés. Il a développé le modèle SIBAM (*Sensations, Images, Behaviour, Affects et Meaning*), « (that) holds and expresses the content of our experience and our responses to that experience within present time » (Sills, 2001, p. 362). Fondées sur les principes de la somatique où le corps se vit tel un tout, les composantes de son modèle sont interreliées et co-émergent naturellement lorsqu'elles sont intégrées. La dissociation survient lorsque les relations entre les éléments sont perturbées et deviennent confuses. La spontanéité et l'intégration de notre système corps-esprit se voient alors altérées, ce qui nous rend incapable de lier ces composantes pour former un tout. Levine définit ses composantes comme suit :

**S = Sensations**

- Body awareness
- Sensation
- Senses in present
- Physical feelings
- Energy awareness

**I = Images**

- Concrete memory
- Senses from past
- Symbolic/representational
- Symbol
- Pictures

**B = Behavior**

- Posture
- Movement
- Intentional movements

**A = Affects**

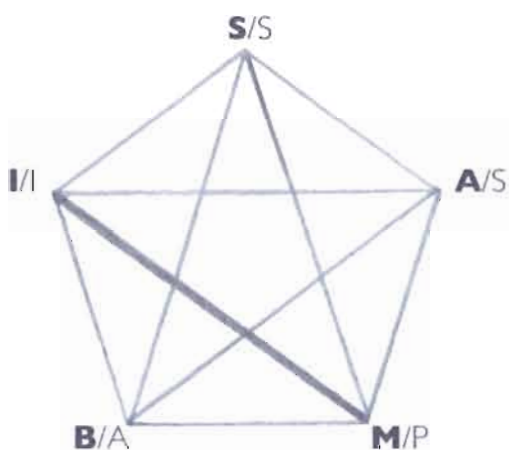
- Emotions
- Emotional feelings

**M = Meaning**

- Conclusion, integration
- Understanding, attributes

(Edinburgh Traumatic Stress Centre, 2010)

Par exemple, si je suis en mesure de décrire une scène spécifique dont je me rappelle (une image/Image), de la comprendre et de la relier à des événements précis (un sens/Meaning), sans pour autant me rappeler des sensations, des émotions et des comportements associés, le schéma pourrait avoir l'air de ce qui suit; dans ce dernier, la ligne foncée indique les éléments associés alors que les lignes fines, ceux qui sont dissociés dans mon souvenir. Telle est mon interprétation des schémas proposés dans Rothschild (2008, p. 77).



**Figure 1** Souvenir alliant une image à un sens.

Il faut cependant savoir que le modèle SIBAM présente une limite importante; « il ne permet pas de distinguer la dissociation traumatique du simple oubli. L'oubli peut être dû au fait qu'une expérience n'a pas été assez significative pour être totalement dans la mémoire à long terme » (Rothschild, 2008, p. 76). Bien que je ne crois pas que ce soit ce qui explique mes propres trous de mémoire, il importe de souligner cette limitation. Le phénomène dissociatif demeure complexe et difficile à circonscrire et sa définition ne cesse de se préciser et de s'élargir à la fois.

Ce phénomène pourrait également être à la rencontre du comportement appris. Lorsqu'un comportement est acquis, le procédé qui l'a induit sort de la conscience

(si on en avait eu même conscience), faisant de ce comportement un souvenir implicite. « Lorsqu'un incident traumatique est répété, comme dans le cas [...] d'inceste, [...] on peut s'habituer à des stratégies mentales, émotionnelles et comportementales pour y faire face, fermant la possibilité de choisir d'autres options, même dans des circonstances moins stressantes » (Rothschild, 2008, p. 42). Est-ce qu'une forme de dissociation apprise pourrait limiter les compétences sensorielles? À la lumière des écrits existants, la question se pose.

### 1.3.3 L'amnésie sensori-motrice

Le travail de Levine (1992) se base sur l'idée que le corps et l'esprit sont inséparables et que lorsque l'être humain vit un traumatisme, cela peut affecter l'intégration des différentes composantes de ce corps-esprit. Je saisis cette référence à un corps comme tout indissociable pour introduire la terminologie propre à ce corps holistique : le soma. Bien qu'il soit davantage question de la somatique au chapitre suivant, je crois nécessaire d'y aller de quelques notions maintenant pour faciliter la compréhension de ce qui suit concernant l'amnésie sensori-motrice. J'ai hésité à l'introduire à cette étape-ci du texte, mais puisqu'il s'agit bel et bien d'un effet possible suite à un trauma, je crois pertinent d'en parler à l'intérieur du présent chapitre.

« Il existe deux façons d'appréhender les êtres humains : de l'extérieur vers l'intérieur ou de l'intérieur vers l'extérieur » (Hanna, 1989, sans page). Dans le domaine de la santé en général, le corps est souvent observé d'un point de vue objectif, soit à la troisième personne. En psychologie behaviorale par exemple, on l'observe et l'analyse en fonction de ses comportements. En médecine, on observe, analyse et interprète les symptômes qui se manifestent à travers lui, ce qui permet ensuite d'établir des diagnostics et des traitements.

Ce que les physiologistes voient de leur regard extérieur est un corps; ce que la personne regardée ressent en son for intérieur est un soma. Cette expérience d'un

corps vécu à la première personne possède l'avantage d'une immédiate proprioception et donne accès à une connaissance pratique unique. La notion de soma, dont l'origine grecque signifie « corps vivant », s'inscrit dans un champ disciplinaire appelé la somatique. Son fondateur, le philosophe et praticien Feldenkrais Thomas Hanna (1986), également fondateur de la revue *Somatics*, définit la somatique en ces mots : « a field of study dealing with somatic phenomena : i.e., the human being as experienced by himself from the inside » (p. 5).

Dans un article intitulé *What is Somatics?*, premier d'une série de quatre articles publiée en 1986 et 1987, Hanna soutient que la réciprocité entre sentir et bouger est au cœur du processus somatique. On ne pourrait dissocier la conscience de soi de l'action; non seulement l'être humain agit sur lui-même, mais il est simultanément engagé dans un processus d'autorégulation. Le soma n'est pas seulement conscient d'être en train de s'observer, il est aussi en train de se modifier dans sa façon de bouger. En somme, il est impossible de dissocier le sentir de l'agir.

Les champs de la physiologie et de la psychologie semblent avoir démontré que l'individu perçoit une sensation seulement s'il en possède une réponse motrice. Une sensation à laquelle je ne peux réagir ne s'enregistre pas clairement; elle est en quelque sorte évacuée de ma perception. Ce lien entre le sentir et l'agir est fondamental pour qu'une personne arrive à s'autoréguler. Ce même lien serait aussi à la base de la manière qu'a un individu d'apprendre et d'oublier.

Sentir le corps implique une conscience de soi. Francisco Varela (1997), biologiste, neurologue et philosophe, décrit cette présence à soi comme « la capacité de se rendre compte » (p. 24). Hanna précise quant à lui qu'il existe une différence importante entre être conscient et prendre conscience de quelque chose; la conscience est volontaire parce que rendue disponible à l'individu à travers des compétences sensori-motrices acquises, alors que la prise de conscience correspond à l'isolation de nouveaux phénomènes sensori-moteurs, dans le but

éventuel de les reconnaître et de les contrôler. C'est donc à travers une lentille exclusive – qui élimine les autres reconnaissances sensorielles – que la prise de conscience cherche à recruter du matériel inconnu afin d'élargir le répertoire de la conscience volontaire. Ce matériel peut se dissimuler entre autres derrière un réflexe devenu habitude, dû à son déclenchement répété.

Hanna qualifie d'amnésie sensori-motrice cet état où l'on perd à la fois le contrôle volontaire de ses actions motrices et la conscience sensible de ces mêmes actions. La personne ne peut alors faire usage de soi librement, ni au niveau de ses sens, ni au niveau de ses actions. Cette amnésie est souvent le résultat conditionné d'un stress persistant ou d'un trauma. Elle peut prendre la forme de paralysie motrice dans des cas plus extrêmes, ou encore d'habitudes apprises/conditionnées suite à un stress post-traumatique chez d'autres. Deux ans après la publication de *What is somatics?*, Hanna (1989) ajoute que l'« amnésie sensori-motrice est un type de maladie qui n'a pas été encore reconnue; (qu'il s'agit d') une maladie de nature somatique qui nécessite non pas un traitement, mais une éducation » (p. 13).

Le travail de Thomas Hanna en matière d'amnésie sensori-motrice s'inspire du *Syndrome Général d'Adaptation* (SGA), développé par le chercheur et endocrinologue Hans Selye. Figure marquante du 20<sup>e</sup> siècle dans le domaine médical, on lui doit entre autres l'introduction du mot stress en médecine :

In its medical sense, stress is essentially the rate of wear and tear in the body. Stress, in itself, is neither good nor bad; it is the nonspecific response of the body to any demand. (Selye cité par Hanna, 1988, p. 46)

Cette réponse de l'organisme a pour but d'amener la personne à se mobiliser et à réagir rapidement à tout changement du milieu dans lequel il évolue. L'organisme répond aux stimuli afin de maintenir ce que les biologistes appellent un état d'équilibre ou homéostasie, c'est-à-dire la constance ou la stabilité des paramètres de l'organisme. Il s'agit donc d'une réponse d'alarme et de défense, pouvant aller de

la stupeur et du figement (phase d'alarme), à l'adaptation (phase de résistance), à une phase d'épuisement si l'agent « stresser » se poursuit. Les études faites par Selye sur les effets biochimiques du stress ont permis de reconnaître entre autres qu'il existe des troubles d'adaptation au stress. Le travail de Hanna vient quant à lui approfondir les découvertes de Selye par l'étude de l'aspect sensori-moteur.

Si les exemples d'amnésie sensori-motrice décrits dans le livre *Somatics* de Hanna se fondent surtout sur des traumatismes découlant d'accidents, je trouve cette piste intéressante pour aborder l'engourdissement sensoriel potentiellement développé suite à l'inceste. Dans cette étude, il m'apparaît possible de solliciter mon système sensori-moteur à travers de nouvelles expériences éducatives, pour réapprendre ce que j'ai oublié et désapprendre ce que j'ai appris et inscrire dans mes habitudes somatiques. L'apprentissage somatique représente une solution possible à cette forme d'amnésie, un moyen à préconiser pour la raccompagner graduellement vers la conscience et libérer celle-ci de restrictions involontaires;

[T]he involuntary functions can be incorporated into the volitional system by the selective use of awareness to isolate the unlearned function and, by association, learn it – that is, make it part of the conscious functioning of the sensory-motor system. (Hanna, 1986, p. 8)

Dans une terminologie voisine, Odette Guimond parle d'amnésie sensorielle « lorsque les gens oublient une partie d'eux-même. [L']objectif consiste alors à ramener à la conscience ces parties occultées » (cité par Mimouni, 1998, p. 40-41). Je me demande jusqu'à quel point cette forme d'amnésie sensorielle peut faire écho au phénomène dissociatif dont il était question précédemment? N'oublions pas que ce dernier pourrait, dans certains cas, être le résultat de comportements appris, mis en place par l'individu à son insu, limitant ses choix sans qu'il en soit conscient. Les frontières entre ces différents mécanismes et comportements pourraient être plus perméables qu'il ne le semble à première vue.



Si la perspective empruntée par Hanna peut expliquer certains dysfonctionnements somatiques – voire une difficulté à sentir et vivre le corps, elle renvoie de façon plus large à l'étude du soma. Partant du principe que la somatique sert l'autorégulation des fonctions sensori-motrices du soma, l'apprentissage somatique peut en élargir le potentiel d'action et de perception. Un tel apprentissage passe inévitablement par « ces zones d'ombre [...] qui déterminent l'image partielle que nous avons de nous-mêmes » (Martin, 2003, p. 4). Il importe de chercher là où notre perception est brouillée, là où la nappe noire a troublé l'océan.

#### 1.3.4 L'image de soi fragilisée

L'image de soi, « c'est comment on se voit, ce que l'on croit être, ce que l'on croit que l'on est capable de faire, comment on croit que les autres nous voient » (Brasseur, 2007, sans page). L'atteinte à l'image de soi est fondamentale et la transgression du corps à travers l'inceste affecte indéniablement la perception qu'a l'enfant de sa personne et de son environnement.

Je me rappelle avoir profondément détesté mon corps. Tellement. Il était coupable, sale et fautif. J'aurais voulu pouvoir l'échanger, mais n'avais d'autre choix que de faire « avec ». On m'a dit un jour avoir provoqué ce qui m'était arrivé. Cette phrase eut l'effet d'une condamnation à perpétuité. J'avais été mauvaise et devrais l'assumer, voire me racheter. Ma vie durant, je crois avoir tenté de me racheter.

J'ai fait ce que j'avais compris que l'on attendait de moi : faire comme si tout allait bien, comme si c'était de l'histoire ancienne, m'appliquant à faire fi de mon agresseur lors des nombreuses réunions familiales. On m'avait dit que c'était arrivé à tellement d'autres jeunes filles que moi. Et si les autres pouvaient arriver à s'en tirer, pourquoi n'y arriverais-je pas moi aussi? Il n'était pas question d'échouer.

Pour le philosophe Michel Foucault (1975), l'identité est le produit des idéologies et des discours auxquels nous sommes exposés. Nous sommes tous sujets, inscrits dans un processus constant de subjectivation avec notre environnement. Si l'individu se construit, il le fait en fonction des contraintes qui agissent sur lui et influencent sa subjectivité. Celle-ci véhicule donc une histoire et son contexte et se développe à l'intérieur d'un ordre social déterminé dont la famille fait partie. Si nos agissements et nos comportements sont bien les nôtres, ils s'inscrivent néanmoins dans des normes et des pratiques que nous n'avons pas toujours choisies, mais avec lesquelles nous devons composer. C'est pourquoi il importe d'acquérir des connaissances sur celles-ci, afin de manoeuvrer dans cet environnement et chercher à y être le plus libre possible.

Selon Foucault, la liberté vient avec la possibilité de faire des choix. Aussi, l'image de soi n'est pas un concept figé; il est possible de la modifier et de questionner les discours dominants intégrés. Si l'identité est à l'image des idéologies et discours auxquels nous sommes exposés, cela inclut les nouveaux comme les anciens, tant ceux que je n'ai pas choisis que ceux que je peux maintenant choisir. Dans ce processus d'actualisation, l'image de soi et la subjectivité sont évolutives.

Moshe Feldenkrais (1993) disait que « nous agissons en fonction de l'image que nous nous faisons de nous-même » (p. 13) et que cette image de soi est conditionnée par les trois facteurs que sont l'hérédité, l'éducation et l'auto-éducation. Si notre bagage génétique nous rend unique sur les plans physique et biologique, l'éducation fait de nous un membre intégré à une famille, une communauté et une société. Elle tend ainsi à intégrer les individus dans une structure établie et détermine un langage, des concepts et des comportements communs à ce groupe particulier. Des trois facteurs cités, seule l'auto-éducation est entre nos mains, bien que fortement influencée par l'éducation reçue. C'est elle qui permet le développement de caractéristiques personnelles, de nature différente de celles liées à l'hérédité. C'est celle-ci qui intervient dans le développement de notre subjectivité.

Durant l'enfance, l'auto-éducation est teintée du poids que représentent les influences familiales. Il devient difficile de faire des choix non imposés par l'éducation propre à notre environnement. Tout comme Michel Foucault, Feldenkrais explique qu'il est impossible d'isoler la construction identitaire de son contexte; l'éducation reçue a un impact sur l'image de soi et la subjectivité de l'individu. Il n'en tient qu'à nous cependant de persister dans la voie de l'auto-éducation pour affiner notre subjectivité. La transgression de mon corps d'enfant a altéré l'image d'un soi qui était à se construire. Les discours utilisés sur moi afin de me rendre docile et accommodante ont eux aussi marqué la construction de mon identité, en plus d'hypothéquer lourdement mon pouvoir de subjectivation. Le sentiment d'incomplétude qui m'habite depuis l'enfance n'est pas immuable; je ne peux rien changer à l'origine de ma problématique et à son contexte, soit, mais peut-être ai-je encore le pouvoir de modifier et clarifier l'image que j'ai de moi-même.

### 1.3.5 La résilience

Impossible de parler de traumatisme sexuel sans parler de résilience. Depuis près de 20 ans, on voit le domaine de la psychotraumatologie – plus spécifiquement dans le champ des abus sexuels faits aux mineurs – se pencher sur le devenir des victimes. Celles-ci étant très nombreuses, on semble s'interroger de plus en plus sur les impacts qu'un tel phénomène peut avoir dans nos sociétés actuelles. La résilience intéresse parce que l'on cherche à expliquer comment elle permet à autant de gens de surmonter les traumatismes vécus dans l'enfance. Bien que ce soit davantage l'aspect psychologique qui ait fait l'objet d'études à ce jour, il s'agit d'un concept qui mérite probablement d'être abordé plus spécifiquement en lien avec la relation au corps.

#### 1.3.5.1 Surmonter l'adversité

Comment peut-on expliquer qu'à trauma égal, certaines personnes s'en sortent mieux que d'autres? Le sujet intéresse les chercheurs, notamment dans les cas

d'abus sexuels et physiques faits aux enfants (Anderson, 2006; de Becker, 2009; Gonzalez, 2010; Pitzer, 2009). Des études récentes démontrent qu'un pourcentage élevé de victimes ne répond pas aux critères associés aux conséquences de l'inceste que peuvent être l'anxiété, le SSPT – syndrome de stress post-traumatique ou encore la personnalité antisociale (Collishaw et coll., 2007; DuMont, Widom et Czaja, 2007). Depuis une vingtaine d'années déjà, on tente de comprendre les principes dynamiques impliqués dans la résilience. Comment la définir au juste?

Boris Cyrulnik (1998), neurologue, psychiatre, éthologue et psychanalyste, la définit comme étant la capacité à reprendre une vie que l'on pourrait qualifier de « normale », au-delà de la blessure vécue dans le passé. L'individu démontre une capacité à résister à l'obstacle rencontré, une aptitude souvent associée dans le langage commun à une forme d'endurance. Dans le cas de blessures traumatiques, le domaine de la psychologie parle de la résilience comme d'une capacité à vivre et à se développer en surmontant l'adversité. L'individu cherche à maintenir ou améliorer sa santé physique et psychique via « le développement de mécanismes de survie » (de Becker, 2009, p. 598) en vue d'une meilleure représentation du soi. Ces mécanismes et stratégies dites « modulatrices » (p. 599) agissent sur la personne sous la forme d'attitudes d'ajustement suite aux événements traumatiques. S'il est question du recours à l'imaginaire, à l'humour, à l'intellectualisation, au déni et au clivage des représentations (ici des *affects* — afin de mettre à l'écart les plus insupportables) (de Tychey, 2001, p. 53-55), on ne semble pas identifier de mécanismes et stratégies issus du corps et n'aborde pas non plus la relation qu'a la personne résiliente avec son corps. Il s'agit peut-être d'un manque dans les écrits existants.

#### 1.3.5.2 Qu'est-ce qu'une personne résiliente?

La résilience est le moyen utilisé par la personne pour tendre vers une forme d'équilibre capable de la rendre fonctionnelle. Est généralement considérée comme résiliente la victime qui survit à ses traumatismes d'enfance avec peu de symptômes

s'y rattachant (Valentine et Feinauer, 1993). Elle est fonctionnelle dans la mesure où elle peut prendre soin d'elle-même, entretenir des relations interpersonnelles positives et faire preuve de stabilité dans sa vie (Draucker, 1992; Himelen et McElrath, 1996; Hyman et Williams, 2001). Cette façon de voir la personne résiliente « as having self-correcting tendencies that promote (her) positive adaptation in overcoming [...] childhood incest » (Anderson, 2006, p. 411) se fonde sur une forme de déterminisme, où résilience rime avec capacité et compétence. Le problème avec une telle vision de la résilience c'est qu'elle fait de vous une personne non fonctionnelle – voire incompétente – dès que vous éprouvez certains problèmes liés aux événements traumatiques et avez besoin de ressources extérieures. On peut alors vous imputer le blâme si vous ne réussissez pas à répondre aux critères de résilience prédéterminés (Ungar, 2003).

Il y eut une période difficile à vivre pour mes parents et moi. J'étais d'une insécurité malade, avais peur d'aller me coucher, peur qu'il m'arrive quelque chose, peur d'avoir peur. Bref, je demandais constamment à mes parents de me rassurer le soir au sujet de tout et de rien. Décontenancé par toutes mes peurs, l'un d'eux me dit un jour que si j'étais en train de devenir folle avec tout ça, on devrait m'amener voir un psychologue. Cette phrase, bien malhabile et involontaire, traduisait probablement une profonde détresse face à une telle gestion de crise. Il n'en demeure pas moins que cette réplique fut pour moi le début d'une ère nouvelle : plus personne ne saurait à propos de mes peurs et plus personne n'aurait à me rassurer. Je n'avais pas besoin d'un psychologue et allais parvenir à dompter mes angoisses toute seule.

Dès le primaire, je fus une première de classe. Élève modèle, j'excelsais non seulement à l'école, mais aussi dans mes activités sportives. Ce fut d'abord le patinage artistique (de neuf à 13 ans), ensuite le ballet (de 14 à 16 ans). Personne ne pouvait me reprocher quoi que ce soit; je performais à tous les niveaux, terminais toujours ce pour quoi je m'étais engagée, m'impliquais dans mon milieu, avais des amies, faisais ce que l'on attendait de moi. Je visitais la famille avec mes

parents, respectais les valeurs inculquées, avais le sens du devoir. Au fil des ans, la même stabilité put être observée dans mes relations amoureuses, dans mon entrepreneuriat et mes engagements professionnels. Je semblais avoir surmonté l'inceste avec brio. Derrière l'exemple de résilience, le mal-être était toujours là.

Plusieurs écrits récents s'intéressent à la résilience. En 2006, Kim M. Anderson, interpellée par le travail social, signait l'article *Surviving incest : the art of résistance* après avoir interviewé 26 survivantes de l'inceste, âgées entre 25 et 58 ans. Anderson conclut aux termes de cette étude que la résilience pourrait bien trouver ses racines dans la résistance manifestée par les victimes face à la domination et aux comportements abusifs de leur agresseur. À un moment où l'autre de leur vie, les survivantes interviewées avaient su défier leur agresseur, révéler les agressions dont elles étaient victimes et chercher du support, autant d'actions démontrant des capacités de résilience. Si l'auteure relève que 12 des participantes ont trouvé le courage de briser le silence et de se confier à quelqu'un durant l'enfance, il semble que seulement deux d'entre elles aient ainsi réussi à mettre fin à leurs agressions; dans les dix autres cas, aucune action adéquate ne fut prise pour remédier à la situation. En cherchant à mieux comprendre comment la résilience peut émerger d'un tel contexte, Anderson s'intéresse à la perception et à l'interprétation qu'ont ces survivantes de leur propre parcours. Cette recherche qualitative tire conséquemment ses données de l'expérience vécue des participantes; l'auteure y cherche à comprendre comment et pourquoi la résilience se développe, du point de vue de la personne concernée.

En 2009, Lindsay Pitzer déposait sa thèse en psychologie développementale intitulée *Childhood abuse and adulthood well-being*, une étude approfondie sur les effets de l'inceste sur le bien-être quotidien de ces enfants devenus adultes. Celle-ci se basait sur un important sondage du *Midlife in the United States* (MIDUS) ainsi qu'une étude du *National Study of Daily Experiences* (NSDE). Le premier sondage, réalisé auprès de 2 711 adultes âgés de 25 à 74 ans, mesurait en quoi les

ressources sociales et psychologiques peuvent expliquer une variabilité du bien-être chez les victimes d'abus par leurs parents dans l'enfance. La seconde étude, réalisée auprès de 931 adultes âgés de 25 à 74 ans, examinait si les facteurs de stress quotidiens exacerbent la réactivité physique et psychologique chez les personnes ayant vécu des sévices physiques durant l'enfance. Pitzer concluait qu'un trauma dans l'enfance ne rime pas nécessairement avec une vie adulte inadaptée et qu'avec des ressources adéquates, il est possible de surmonter lesdits événements.

Plus récemment, soit en 2010, Alma Gonzalez présentait une thèse nommée *A personal story of resilience : from childhood sexual abuse to recovery*. En tant qu'étudiante en travail social, Gonzalez avait eu l'occasion de travailler avec plusieurs personnes agressées sexuellement durant l'enfance et avait observé l'importance que représentaient leurs capacités de réflexion dans leur processus de guérison. Afin de mieux comprendre le processus de ses clientes, l'auteure choisit de se pencher sur son propre parcours (ayant elle-même vécu l'inceste en bas âge) et emprunte le récit de vie comme méthodologie; elle y explore ses histoires personnelles et se plonge elle-même dans une démarche d'autoréflexion. Au terme de sa recherche, Gonzalez mentionne entre autres que la conscience acquise au cours de ce processus a favorisé chez elle une compréhension accrue de ce qu'implique une telle démarche. En plus d'avoir généré chez elle davantage d'empathie pour ses clientes, son étude lui laisse également croire qu'il est possible de rendre une personne apte à traiter ses propres expériences de vie et ainsi favoriser chez elle le développement de la résilience. Si elle croit possible de se remettre de l'inceste, elle ajoute néanmoins que chaque personne vit cette démarche de façon personnelle et selon un espace-temps qui lui est propre.

Toutes ces recherches apportent un éclairage certain en ce qui concerne la puissance du concept de la résilience, mais elles demeurent néanmoins obscures quant au fonctionnement et aux impacts de ce dernier dans le rapport au corps des personnes abusées durant l'enfance. Si l'on s'est intéressé à comment la personne



adulte en arrive à surmonter l'adversité, les informations relatives au rapport au corps sont, à ma connaissance, quasi inexistantes.

J'avais réussi à ne plus avoir peur et à ne plus avoir mal. En apparence du moins. Physiquement, cela semblait se traduire par une résistance et une endurance inébranlables. Je pouvais tomber sur la patinoire, me relever et poursuivre mon entraînement des heures durant. Sur pointes, je pouvais danser sur mes orteils ensanglantés et ne rien laisser paraître. Des années plus tard, dans ma vie professionnelle, j'ai pris la pression et travaillé jusqu'à l'épuisement sans jamais écouter mon corps. En fait, j'étais parvenue quelque part à faire abstraction de mon corps. Il était un outil, mais il n'était pas moi.

Je crois qu'il existe des liens, dans mon cas du moins, entre résilience et résistance; est-ce possible que le concept de résilience chez la femme incestuée puisse aussi se traduire par une forme de résistance – voire endurance – physique? Peut-on entraîner le corps à être résistant – ou encore absent sur le plan sensoriel – par le biais de mécanismes ou comportements appris? Compte tenu de la nature de ma problématique, je ne peux que rester ouverte à cette éventualité.

De plus, la notion de conscience chez la personne résiliente représente peut-être une autre lacune dans la littérature. Revenons à Karsenti et Savoie-Zajc (2004, p. 66) et à leur exemple du mal de dents; bien que l'on puisse affirmer être fonctionnel, ou encore être perçu comme tel, pourrait-on en fait composer avec des mécanismes qui échappent à notre conscience? Et quel genre de rapport au corps découle potentiellement de la mise en place de tels mécanismes?

### 1.3.6 Le rapport au corps

Dans la présente problématique, impossible d'éluder le rapport au corps dans le contexte d'une relation à soi déficiente. Pour aborder le sujet, je m'appuie sur l'étude



réalisée par Martyne Tremblay (2011) dans le cadre de son doctorat en études et pratiques des arts à l'UQÀM. L'objectif de cet ouvrage était d'abord « de connaître les représentations de la santé [...] et de comprendre comment les pratiques de danse participent à la construction de celles-ci » (p. 128). À l'intérieur de cette démarche, Tremblay en vient à s'intéresser au rapport au corps des 16 danseurs préprofessionnels ayant participé à l'étude. Elle avait observé chez eux des rapports au corps particuliers susceptibles d'influencer leur représentation de la santé.

Le cadre théorique de sa recherche repose sur la théorie socioculturelle de Pierre Bourdieu, sociologue français, qui reconnaît l'importance que peut jouer la société et la culture sur l'individu. Cet environnement l'amène à incorporer certaines normes, valeurs et règles de conduite qui se retrouvent ensuite contenues dans un « habitus » particulier.

Bourdieu (1992) définit l'habitus comme des schèmes de goûts, de perception, d'appréciation, de pensée et d'action; c'est la culture incorporée (valeurs, normes, vision du monde, de la vie, du corps, de la santé, etc.). Ces schèmes vont orienter les choix et les rejets des individus parmi l'éventail des possibilités accessibles dans leurs conditions d'existence. (Bourdieu cité par Tremblay, 2011, p. 53)

Le concept d'habitus de Bourdieu comprend également l'« habitus corporel » qui se rapporte plus spécifiquement au corps. Cet habitus s'exprime et se manifeste à travers le rapport au corps de l'individu ainsi que son style de vie; il exprime « une manière de traiter le corps, de le soigner, de le nourrir (et) de l'entretenir » (Bourdieu, 1979, p. 210). Tremblay se réfère de plus au sociologue Boltanski dont les premiers travaux furent influencés par le cadre théorique Bourdieusien. Alors que Bourdieu définit l'habitus corporel comme étant à la fois une structure et un élément structurant, Boltanski en parle quant à lui en terme de culture somatique.

Principe générateur et unificateur des conduites qui est l'habitus corporel des membres d'un groupe comme un système de règles profondément intériorisées qui... organise implicitement le rapport des individus d'un même groupe à leur corps et dont l'application à un grand nombre de situations différentes permet la production de conduites physiques différentes et différemment adaptées à ces situations, mais dont l'unicité profonde réside en ce qu'elles restent toujours conformes à la culture somatique de ceux qui les réalisent. (Boltanski cité par Tremblay, 2011, p.14)

Cette culture somatique se définit donc par un ensemble de règles, tel un code de conduite régissant la façon d'être avec son corps, un concept qui influence conséquemment la façon de percevoir, de concevoir et de disposer du corps. La culture somatique devient en quelque sorte un cadre de référence à partir duquel est orienté « le degré d'attention et la finalité que l'on donne à son corps » (Tremblay, 2011, p.14).

Si l'habitus est un concept durable et incorporé – voire inconscient, il n'est pas, aux dires de Bourdieu, une limite à notre subjectivité. Ainsi, quoique durable, l'habitus n'est pas permanent. Une situation de crise, le développement d'une analyse réflexive ou encore une meilleure connaissance des structures impliquées « peuvent modifier la perception que l'on a d'une situation et ainsi, influencer (nos) actions subséquentes » (Tremblay, 2011, p. 54). C'est donc dire que l'habitus corporel peut évoluer avec l'individu.

Une série d'entrevues jumelée à une recherche-action permettent à Tremblay d'identifier six différents types de rapport au corps faisant écho aux idées de Bourdieu ainsi qu'à d'autres auteurs s'étant intéressés à la sociologie du corps (Boltanski, 1971; Bordo, 1991; Detrez, 2002; Duret et Roussel, 2003; Featherstone, 1991; Lupton, 1995; Marzano-Parisoli, 2002; Queval, 2008; Vigarello, 1978) et aux discours et pratiques corporelles alternatives (Fortin, Vieira et Tremblay, 2008; Gillain, 2001; Hanna, 1986; Maturana et Varela, 1980; Shusterman, 1999a). Il s'agit des rapports au corps « critique, fonctionnel, performant, **productif, réflexif et hédoniste** » (Tremblay, 2011, p.144). Je retiens les quatre premiers dans le cadre de

ce chapitre puisqu'il s'agit de ceux qui ont caractérisé ma façon de vivre le corps depuis l'enfance. Il sera question des deux autres – que sont les rapports réflexif et hédoniste – plus tard dans cette autoethnographie, ceux-ci n'étant apparus chez moi qu'après avoir entrepris mes études en éducation somatique.

Bien que le contexte de l'étude de Tremblay soit restreint au champ de la danse, il m'apparaît possible que les rapports au corps identifiés aillent au-delà des habitus propres à la formation en danse et qu'ils puissent s'appliquer, dans une certaine mesure, à la façon de vivre le corps incestué. C'est pourquoi je tente de cerner, dans les prochains paragraphes, les caractéristiques que je crois pertinentes pour chacun de ces rapports.

Tout d'abord le rapport au corps critique, soit celui « où le corps est objet de jugements » (Tremblay, 2011, p. 144). Négatifs la plupart du temps, ces jugements concernent tant l'apparence du corps que ses capacités corporelles. On y perçoit le corps comme un objet imparfait que l'on doit travailler ou encore accepter. « Le rapport au corps critique entretient une dévaluation et un manque d'estime et de confiance en soi » (p. 146), une perception particulièrement observable chez les femmes ayant participé à l'étude. De plus, on remarque que les danseurs sont portés à critiquer leur corps s'il n'est pas assez résistant. La défaillance et la vulnérabilité sont perçues comme une faiblesse du corps.

Le rapport au corps fonctionnel se définit « par un usage instrumentalisé du corps » (Tremblay, 2011, p. 147). Le corps se voit objectivé et une déconnexion de la personne d'avec son corps y est favorisée. Il s'agit d'un corps soumis à l'autorité et à la douleur, faisant de lui un matériau docile et silencieux. Nous sommes en présence d'un objet plutôt que d'un sujet. Si le rapport au corps fonctionnel sous-tend ici une tolérance envers la douleur, c'est pour mieux faire face à l'impossibilité d'interrompre constamment son entraînement. Le déni serait donc une stratégie adoptée afin de

préserver son corps fonctionnel, une stratégie pouvant également, selon moi, s'appliquer à la gestion d'un corps incestué.

Le rapport au corps performant valorise quant à lui « la performance, le dépassement, la prise de risque et l'effort » (Tremblay, 2011, p. 154). On utilise le corps à l'excès et se donner au maximum devient la norme. On cherche à aller au-delà de ses limites, peu importe l'impact que cela peut avoir sur sa santé. « Ce dépassement se concrétise aussi bien émotionnellement – par le dépassement de ses peurs et de sa timidité – que physiquement » (p. 158). Conséquemment, ménager et écouter le corps sont perçus comme des comportements négatifs.

Le rapport au corps productif diffère du précédent en cela qu'il priorise le temps et la rentabilité à l'effort. La productivité exige « de l'assiduité et de la rigueur » (Tremblay, 2011, p. 159), dans une temporalité marquée par l'urgence (les carrières se veulent en général assez courtes dans le milieu de la danse). Le corps est discipliné et cherche à atteindre les objectifs fixés. Se sentir productif est valorisant; « le plaisir, pour ceux adhérant à ce type de rapport au corps, vient de la satisfaction du travail accompli et de la progression de ses capacités » (p. 161). On veut s'améliorer et cherche à saisir toutes les occasions pour y arriver.

Le rapport au corps critique, plus présent chez les danseuses que les danseurs de l'étude, est à l'image d'une tendance observable dans notre société à l'effet que les femmes sont généralement plus critiques envers leur corps que les hommes. Ce rapport pourrait correspondre, dans le contexte de l'inceste, à une volonté de contrôle sur le corps découlant du « dégoût, (de) la haine et (du) rejet » (Chrétien, 1996, p. 1) que peut éprouver la victime pour son corps. Les rapports au corps fonctionnel, performant et productif instrumentalisent le corps et favorisent notre culture de performance. En présence d'un corps incestué, cette instrumentalisation pourrait bien servir une forme de séparation entre le corps et la personne, le corps étant ainsi réduit à la fonction d'outil. Ajoutez la dimension critique aux trois derniers

rapports et vous avez maintenant tous les ingrédients en place pour une importante objectivation du corps, soit un corps difficilement perçu au « je ».

Tremblay met finalement en lumière que les problèmes d'ordre physique sont souvent ceux susceptibles d'amener le danseur dans un processus réflexif (pour développer une écoute et un respect du corps accrus). Certains participants interrogés expriment ne pas avoir le choix de le faire à un moment de leur parcours sans quoi il leur sera impossible de passer à travers leur formation. J'avais curieusement la même réflexion lors de mon retour aux études et de mon virage professionnel il y a plus de trois ans de cela; j'étais convaincue de ne plus pouvoir vivre comme je vivais, que mon corps ne pourrait plus le supporter. J'en étais arrivée à un moment où mon corps ne pouvait plus endurer ce que je lui imposais.

#### 1.3.7 Objectivation du corps

L'inceste étant une expérience d'abord corporelle, la possibilité que celle-ci influence plus tard la relation au corps de la femme adulte semble des plus plausible. Manon Chrétien (1996) a réalisé une étude comparative où il est question de l'impact que peut avoir l'inceste vécu durant l'enfance sur la relation au corps de la victime, une fois adulte. Il s'agit de l'une des rares auteures (sinon la seule) à avoir abordé le rapport au corps dans le contexte lié à ma problématique. Dans son étude, elle compare le sens donné au corps par deux femmes ayant vécu l'inceste durant l'enfance à celui donné par deux femmes n'ayant pas vécu ce genre de sévices. Bien que son travail se penche davantage sur le corps sexué et sexuel de ces femmes (son champ d'étude étant la sexologie), elle expose tout de même la problématique que représente le rapport au corps-sujet dans pareil contexte.

L'inceste étant à la base une expérience corporelle, il est de ces traumatismes qui influencent la « manière-d'être au monde » (Chrétien, 1996, p 4), dans tout ce que la notion de corporéité comporte. La personne refuse alors de percevoir et

d'*expérencier* son corps comme faisant partie d'elle-même, faisant plutôt l'expérience de son corps comme objet de soi.

Les personnes, se coupant ainsi de leur monde intérieur, s'objectivent, c'est-à-dire qu'elles deviennent objet d'elles-mêmes plutôt que sujet. Le corps, considéré comme véhicule des émotions et des sentiments se trouve alors, lui aussi, à être objectivé. Ce n'est plus un corps-sujet qui sent les choses et les événements, mais un corps-objet qui se coupe de tout ressenti. (Chrétien, 1996, p.8)

Cette perception instrumentalise le corps et le réduit à l'état de simple outil. Mais le corps est évidemment plus que cela; s'il fut une époque où il était considéré comme étant séparé de l'esprit – selon la vision dualiste de Descartes – cette façon de voir le corps fut remplacée par une vision holistique avec l'arrivée des Sartre et Merleau-Ponty, philosophes de l'école existentialiste. On parle maintenant de corporéité, à la rencontre des processus physiques (sensori-moteurs) et des états subjectifs qu'ils sous-tendent, faisant de la personne un corps-sujet en devenir constant.

[L']on peut supposer que plus la personne est en contact avec elle-même, plus elle est sujet d'elle-même, alors plus facilement le sens du corps émergera. Malheureusement, nombreuses sont les personnes qui se coupent de leur subjectivité parce qu'elles ne veulent pas sentir les souffrances inhérentes à leur manière d'être-au-monde. (Chrétien, 1996, p. 7 - 8)

Pour que le sens du corps émerge, il faut avoir conscience de soi et avoir accès à sa subjectivité. La corporéité est donc intimement liée à l'expérience de soi. Être en contact avec son expérience actuelle c'est être capable d'*experiencing* (Bureau cité par Chrétien, 1996, p. 6), soit d'entrer en contact avec soi afin de laisser émerger le sens « de son problème, de son identité ou de son corps » (Chrétien, 1996, p. 6) dans le moment présent.

Chrétien (1996) conclut que « le sens qu'une personne donne à son corps dépend de la relation qu'elle entretient avec celui-ci. Une personne qui n'a pas un sens du

corps approprié à sa subjectivité ne peut pas se vivre et s'actualiser pleinement comme être-au-monde » (p.20). Aussi, la femme incestuée semble avoir une propension à objectiver son corps et à en faire l'objet d'elle-même (sans conclure à une généralité, l'échantillonnage examiné se résumant ici à quatre personnes). Ce qui amène l'auteure à soulever une question qui n'est pas sans rappeler celle formulée antérieurement en matière de résilience : comment expliquer que certaines d'entre elles peuvent avoir « davantage tendance à l'objectiver (leur corps) que d'autres? » (p. 20). Encore une fois, la question se pose.

Pour ma part, je m'interroge sur le lien pouvant exister entre l'objectivation du corps et la résilience. Si je me réfère aux écrits en matière de résilience, on ne semble pas aborder la question du corps-objet, quoique cette façon de percevoir le corps puisse pourtant être un mécanisme potentiel dans le développement d'une attitude résiliente. Après tout, séparer le pétrole de l'eau n'est-il pas l'un des premiers moyens mis en place pour tenter de préserver la nature et la ramener à son état initial?

#### 1.4 Deepwater Horizon : construction de ma relation avec moi-même

Tendre vers un équilibre après le déversement d'une marée noire n'est pas toujours une mince tâche. C'est d'autant plus vrai lorsque l'accident n'est pas cerné tout de suite et que le pétrole fuit, laissant des traces dans tout un écosystème. On le sait, la nature est résiliente. Aussi cherche-t-elle à rétablir l'équilibre du mieux qu'elle le peut, chaque processus étant unique. Il n'est jamais trop tard cependant pour intervenir favorablement dans le cours des choses, les connaissances d'aujourd'hui pouvant en effet être mises au service du processus.

Les conséquences de l'inceste présentées dans ce chapitre sont autant d'éléments potentiellement impliqués dans ma difficulté à sentir le corps et mon mal-être. Aussi, la construction de mon rapport au corps est fort probablement le résultat d'une combinaison d'éléments, ceux-ci étant perméables entre eux. Les écrits consultés

me permettent de mieux comprendre les effets qu'a pu avoir l'inceste sur moi. Ils sont éclairants quant aux différents mécanismes mis en place et à leur compréhension, mais faire l'expérience de mon corps relève davantage d'une éducation pratique. Puisque je cherche à comprendre la relation que j'entretiens avec moi-même, je souhaite non seulement la comprendre d'un point de vue théorique, mais également d'un point de vue pratique. C'est pourquoi je m'intéresse à l'acquisition des connaissances orientées sur la conscience du corps et ses sensations. Le chapitre qui suit présente l'examen des écrits concernant l'éducation somatique, le champ disciplinaire choisi pour investiguer ma problématique.



## CHAPITRE II

### UN COURANT ET SES NUANCES : L'EXPÉRIENCE SOMATIQUE

#### — EXAMEN DES ÉCRITS —

La majorité des études faites sur les conséquences de l'inceste ont été abordées du point de vue des sciences humaines et sociales, ainsi que de la santé. C'est donc dire que le savoir provient essentiellement d'une observation à la troisième personne, où l'on observe le corps de l'extérieur. Mais que dire du corps perçu de l'intérieur? Vécu au « je »? Que peut-il nous apprendre de plus ou de différent?

Ce qui m'amène à investiguer mon rapport au corps est cette première expérience d'éducation somatique faite au printemps 2007. Faire l'expérience de mon corps autrement que par la douleur fut l'élément déclencheur de la présente étude. C'était comme une première prise de conscience. Un moment de connexion à moi-même surprenant. S'ensuivit pour moi une réflexion importante : quoi d'autre échappe à ma conscience?

Dans le passé, je n'ai jamais espéré de réponse provenant de l'extérieur; depuis mon refus de voir un psychologue (et ma volonté de prouver que je n'ai rien d'une « folle » avec toutes mes peurs), je n'ai pu croire que quelqu'un d'autre saurait mieux que moi ce qui se passe (ou ne se passe pas) en moi. Aussi n'ai-je consulté aucun professionnel jusqu'à tout récemment, cette croyance venant renforcer ma préférence à vouloir m'arranger toute seule. Je me doutais néanmoins que certains éléments échappaient à ma conscience.

La démarche de recherche d'une autre étudiante à la maîtrise en danse à l'UQÀM m'a beaucoup inspirée. Chantal Vanasse déposait en 2008 son travail autoethnographique en matière d'éducation somatique et de troubles alimentaires. Il lui était apparu pertinent d'investiguer les effets potentiels de l'éducation somatique sur un trouble qui « prend justement le corps pour messenger » (p. 3). Elle avait observé qu'en cherchant à comprendre ce type de comportement, on se concentrait sur la parole, les émotions et la pensée, en éludant très souvent le corps de l'équation. Son expérience d'une ré-harmonisation du corps, inscrite dans une approche holistique plutôt que dualiste, a contribué à son mieux-être face aux troubles alimentaires. Apprendre à être son corps s'est avéré être une clé.

## 2.1 Un courant de fond : l'éducation somatique

Comme il en fut question précédemment, la somatique est le champ disciplinaire qui s'intéresse au corps vécu (soma) et aux phénomènes somatiques s'y rattachant. La vision dualiste du corps datant de Descartes se voit ainsi remplacée par une vision holistique, où la personne est considérée comme une entité globale, où le corps et l'esprit font partie d'un seul et même système. Humberto Maturana (biologiste, cybernéticien et philosophe) et Francisco Varela cité précédemment défendaient déjà, dans les années '70, l'idée que l'être vivant devait être étudié comme un système entier, autonome, capable de s'organiser, de s'adapter et de se transformer (Varela, Maturana et Uribe, 1974). Une idée que partageait également Thomas Hanna, considéré comme le fondateur de la somatique. L'éducation somatique repose sur l'ensemble de ces fondements.

L'utilisation du terme soma y est privilégiée afin d'éviter toute allusion possible à une séparation corps-esprit. On n'y perçoit pas le corps comme objet, mais bien comme sujet. Aussi, si j'utilise le terme corps depuis le début de la présente recherche c'est que l'objectivation de ce dernier est bel et bien au cœur de ma problématique. La difficulté à sentir mon corps comme étant moi explique l'utilisation de cette

terminologie pour parler de la relation entretenue avec moi-même. Il s'agit toutefois d'une perception appelée à évoluer au cours du mémoire.

En éducation somatique, l'idée n'est pas tant d'atteindre un objectif que de vivre un processus préconisant « l'apprentissage de la conscience du corps vivant (soma) en mouvement dans l'environnement » (Regroupement pour l'éducation somatique, 2010, sans page). L'éducation somatique vise à ce que l'individu dirige son attention sur le développement de son potentiel et de ses ressources; elle favorise l'éducation de la conscience à travers le mouvement afin d'amener la personne à explorer son potentiel encore inexploité. « Apprendre à apprendre » y est fondamental (Joly, 2006). Cet apprentissage sous-tend une prise de conscience de nos habitudes et de nos mouvements/comportements parasites afin de pouvoir les modifier et nous donner accès à de nouvelles options. La liberté de choisir nécessite une auto-éducation et apprendre à s'aider soi-même est une voie offerte à tous.

C'est une voie difficile et complexe, mais elle fait partie des possibilités pratiques pour toute personne éprouvant le besoin de changer et de s'améliorer, si elle n'oublie pas qu'elle doit comprendre clairement plusieurs choses si elle veut favoriser le processus, c'est-à-dire l'acquisition de nouvelles réponses et réactions. (Feldenkrais, 1993, p. 19)

La réduction de la vitesse et de l'effort est un outil important dans l'acquisition de nouvelles façons de faire. Cela favorise la prise de conscience et l'apprentissage somatique puisqu'il devient alors plus aisé de percevoir des détails qui autrement nous auraient échappé. On apprend à sentir et à ressentir. On ne cherche pas à expliquer, analyser ou diagnostiquer des comportements donnés, mais bien à prendre conscience de comment on s'utilise en mouvement dans le moment présent. L'intérêt porte sur le comment et non le pourquoi des choses; « l'individu découvre plutôt comment il se comporte, comment il se blesse, comment il actualise ou non ses intentions et comment il peut apprendre de nouvelles façons plus harmonieuses et plus efficaces de bouger, de sentir, d'agir et de penser » (Joly, 2006, p. 3). C'est pourquoi nous sommes invités à prendre conscience de ce que

nous faisons à travers le mouvement. Une meilleure connaissance de soi est susceptible de « révéler et améliorer les dysfonctionnements somatiques qui demeurent normalement inaperçus, même s'ils entravent le bien-être et l'agir » (Shusterman, 2007, p. 34). La prise de conscience de soi à travers le mouvement constitue un premier pas dans l'exploration de nouvelles possibilités.

C'est que le mouvement reflète l'état d'organisation du système nerveux et l'image que la personne se construit d'elle-même et de son environnement; il est le langage de l'image de soi. En préconisant le mouvement comme moyen d'apprentissage, l'éducation somatique cherche à favoriser un meilleur usage de soi en raffinant ce langage du corps. Comme disait Simon Ghiberti, praticien de la Technique Alexander d'éducation somatique, « on réapprend à vivre, à ressentir du plaisir, à clarifier ses actes et ses intentions. Quand on clarifie le corps, on est souvent amené à clarifier l'ensemble de son existence » (cité par Mimouni, 1998, p. 41). L'apprentissage de la conscience de soi est donc susceptible de modifier notre image de soi et notre perception du monde.

### 2.1.1 Des études empiriques

L'éducation somatique tend à élargir le potentiel d'action et de perception du soma. Aussi, certaines études empiriques se sont intéressées aux effets qu'elle pouvait avoir sur l'image de soi et le rapport au corps. C'est le cas entre autres de l'ouvrage intitulé *Représentations de la santé et rapports au corps d'étudiants préprofessionnels en danse contemporaine* (2011), une thèse de doctorat de Martyne Tremblay citée précédemment. Dans son étude sur les rapports au corps présentée au cinquième chapitre, elle constate une tendance à instrumentaliser et objectiver le corps, « coupant le danseur de son autorité somatique » (p. 181). Il semble que les étudiants en danse qui « délaissent leur autorité somatique s'exposent à un mal-être physique et psychologique » (Green cité par Tremblay, 2011, p. 181). Selon son étude, cette remise de pouvoir à l'autorité dénote entre autres une recherche d'approbation des professeurs (Tremblay, 2011), ce que

recherche probablement la victime d'inceste lorsqu'elle remet son autorité somatique entre les mains de ses parents et de sa famille.

Après avoir identifié des rapports au corps qui tendent à objectiver ce dernier (critique, fonctionnel, performant et productif), elle introduit la notion de rapport au corps réflexif qui tend vers une écoute et un respect de soi accrus. Ce dernier soulève subséquemment un questionnement intéressant quant à la réappropriation de l'autorité somatique; comme le dit une participante, « je suis consciente de certaines choses, mais est-ce que je suis prête à les vivre? » (Caroline Ca. citée par Tremblay, 2011, p. 162). Il ne suffit pas en effet de revendiquer son corps et ses sensations, encore faut-il ensuite être prêt à questionner les discours dominants auxquels nous avons été exposés, un questionnement pouvant être initié par une démarche d'éducation somatique. Ce qui m'amène à faire des liens entre le rapport au corps du danseur et celui de la personne incestuée. S'il fut observé par Tremblay que l'éducation somatique pouvait contribuer au développement d'un rapport au corps réflexif chez le danseur, je me permets de penser que ce rapport pourrait également être encouragé chez la personne incestuée et ainsi questionner – voire améliorer – sa relation au corps.

Dans un ouvrage intitulé *Danse et santé – du corps intime au corps social*, Sylvie Fortin (2008) dirige une série d'études menées à partir de ses interrogations autour du « corps dansant en santé » (p. 2). Entourée de différents collaborateurs selon les chapitres, la professeure et éducatrice somatique aborde la question de la santé chez les danseurs préprofessionnels (étudiants) comme lieu de rencontre entre leur perception du corps et de l'art, « une cohabitation qui conditionne (leur) agir au quotidien » (p. 2). Au chapitre quatre, Fortin, Tremblay et Vieira nous présentent les résultats d'une recherche-action qui s'appuie sur la théorie foucaldienne pour décrire comment les participants à l'étude ont navigué entre le discours dominant associé à la danse contemporaine et celui de l'éducation somatique. On y décrit tant les pensées, les actions que les négociations des participants exposés à ces deux discours, avec comme toile de fond la difficulté que peut représenter

l'affranchissement des contraintes qui agissent sur soi. Comme il en a été question au chapitre précédent, Foucault affirme en effet que l'individu se construit en fonction des contraintes qui agissent sur lui et influencent sa subjectivité. Il ajoute cependant que l'acquisition de connaissances sur les normes et pratiques incorporées peut ensuite permettre à l'individu de manœuvrer et d'accéder à plus de liberté à l'intérieur d'un contexte donné. Une idée que reprennent ici les auteurs Fortin, Tremblay et Vieira dans leur étude.

Si les deux tiers des danseurs s'appropriaient clairement le discours dominant en danse en début d'étude, la proposition d'un discours plus marginal – en l'occurrence celui de l'éducation somatique – a su insuffler une réflexion à des degrés divers. Au croisement des deux discours en présence, cette recherche-action a permis d'identifier trois profils de rapports au corps et à la santé; « vers le statu quo » (Fortin, Tremblay et Vieira, 2008, p.127), où le danseur s'approprie le discours dominant en danse et préfère ne pas le remettre en question, « entre le statu quo et le changement » (p. 129), où la réflexion suscitée par l'éducation somatique amène le danseur à être plus critique face au discours dominant de la danse et enfin « vers le changement » (p. 131), où le danseur cherche entre autres à prendre des actions pour modifier une situation qu'il juge problématique. En résumé, le premier profil s'approprie le discours dominant et préfère ne pas trop le remettre en question (évitant entre autres le sentiment de confusion que peut provoquer la critique de ce discours), alors qu'il tend à s'en accommoder dans le second profil et à y résister dans le troisième.

Il apparaît que ce troisième profil, celui faisant ressortir une tendance vers le changement, a favorisé chez les danseurs concernés le « développement d'une autorité interne les rendant moins vulnérables » (Fortin, Tremblay et Vieira, 2008, p.134) au discours dominant. La recherche-action utilisant la méthode Feldenkrais d'éducation somatique a encouragé chez ces personnes le développement d'une acuité proprioceptive ainsi qu'une pensée réflexive les invitant à accorder une importance accrue à leur subjectivité. J'ose penser que ce même processus

d'apprentissage somatique peut générer chez la personne incestuée une résistance aux discours dominants incorporés (normalisation, déni et résilience par exemple), ou à tout le moins cultiver un sens critique face à ceux-ci.

Dans le même ouvrage, mais au chapitre cinq cette fois, les auteurs Long et Buck abordent les relations de pouvoir vécues par quatre étudiantes dans l'apprentissage de la technique en danse contemporaine. L'un des auteurs étant enseignant et éducateur somatique, l'autre directeur d'un département de danse universitaire, ils reprennent à leur tour la théorie foucauldienne pour aborder la question du corps docile et socialement construit, ainsi que les notions d'autorité interne et externe chez le danseur. En introduisant une fois de plus le discours proposé par la méthode Feldenkrais, il fut à nouveau observé chez les participants que le développement d'une autorité somatique interne peut s'avérer déroutant. Puisque l'éducation somatique invite la personne à se connaître sous un nouvel angle – soit par le mouvement – cette nouvelle façon de percevoir et de sentir le corps peut provoquer chez elle un sentiment de confusion. L'étude révèle en effet que le processus de réappropriation d'une autorité somatique peut parfois être difficile à vivre et à intégrer, mais se veut généralement enrichissant. Un constat qui s'apparente en tout point au processus que je suis à vivre dans le cadre de mon projet autoethnographique.

Ce qui se dégage entre autres de l'ouvrage dirigé par Fortin, c'est que le développement d'une autorité somatique a non seulement le potentiel de modifier notre perception du corps, mais également de développer notre sens critique quant aux discours qui nous sont proposés (que l'on perçoit souvent comme imposés). Aussi, il importe de ne pas sous-estimer les impacts pouvant découler d'une conscience accrue. Lorsque l'on parle de confusion ou de remise en question, voici un exemple issu de la recherche-action initiée par Fortin (2008) :

Il s'agissait pour moi de peut-être remettre en question mon avenir de danseuse. Je sais que ce n'était pas l'intention, mais bien souvent, pour moi, ce fut le cas et je suis quelques fois sortie du cours complètement déprimée. Je suis très sensible à ces réalités auxquelles je ne veux pas faire face car je voudrais continuer à penser que tout va aller très bien pour moi. (Marie-Pier citée par Fortin, Tremblay et Vieira, p. 127-128)

Je trouve cet exemple pertinent puisque le déni est un concept pouvant appartenir autant au corps dansant qu'au corps incestué. À l'apprentissage d'une conscience de soi par le mouvement peuvent ainsi venir se greffer des prises de conscience aux implications parfois complexes et d'une portée souvent impossible à anticiper. L'éducation somatique est une voie d'apprentissage qui peut soulever des questions bouleversantes, voire *bousculantes* dans notre perception de soi et du monde. Elle semble néanmoins offrir une avenue pouvant favoriser le mieux-être et une meilleure relation à soi.

Dans un mémoire de maîtrise intitulé *Éducation somatique et troubles alimentaires : une autoethnographie*, Chantal Vanasse (2008) fait état de l'impact qu'a eu l'éducation somatique sur l'amélioration de son « mieux-être et (son) détachement des troubles alimentaires » (p.140). Elle a découvert avoir un manque d'écoute de soi jumelée à une volonté de disparaître. Si l'éducation somatique lui a permis de renouer avec un état de confort somatique, elle lui a aussi permis de se « retrouver comme personne entière » (p. 141) et d'apprendre à s'accepter, voire s'aimer. Cet apprentissage a favorisé une nouvelle perception d'elle-même, en plus de modifier sa tendance à objectiver le corps.

Les effets de l'éducation somatique observés dans ce projet autoethnographique ont par la suite inspiré une autre recherche, cette fois dirigée par Sylvie Fortin (2011), en collaboration avec Anorexie et boulimie Québec (ANEB) et Chantal Vanasse. Cette nouvelle recherche-action avait pour but de développer auprès de personnes souffrant de troubles alimentaires une approche susceptible de favoriser chez elles « un rapport au corps plus *senti* et plus *subjectif* et d'en mesurer les impacts »



(Fortin et Vanasse, 2011, p. 6). Dans le cadre de cette recherche qualitative, on cherchait à apprécier les effets d'une plus grande conscience de soi et à « mettre en relation l'évolution de (cette nouvelle) conscience corporelle avec celle des troubles alimentaires » (p. 6).

Sept des participantes recrutées ont complété l'ensemble du projet échelonné sur 18 semaines. Lors de rencontres hebdomadaires d'une heure et demie, ces personnes recevaient une leçon Feldenkrais d'éducation somatique à travers laquelle elles étaient invitées à s'engager dans un processus réflexif basé sur leur expérience corporelle. Afin de donner une voix à leur expérience, une écriture de type autoethnographique (faite au « je ») fut entre autres proposée aux participantes comme outil de collecte de données.

Si les résultats de cette recherche-action ont confirmé que la méthode Feldenkrais d'éducation somatique favorise une meilleure conscience de soi, ils ont également mis en lumière qu'une conscience de soi accrue ne rime pas nécessairement avec confort et aisance. En début de projet, plusieurs des participantes ont en effet vécu des sensations désagréables et de la douleur, voire de la peur. Dans un apprentissage visant à « éveiller les zones d'anesthésie sensorielle et à élargir les types de sensation possible » (Fortin et Vanasse, 2011, p.18), il s'avère que quitter ses habitudes de mouvement et de perception pour progresser vers une nouvelle image de soi peut représenter une étape déstabilisante.

Plus tard dans leur processus, la majorité des participantes ont ensuite *expérimenté* des « sensations agréables de détente et de douceur » (Fortin et Vanasse, 2011, p. 18), voire du plaisir dans l'exploration de nouveaux mouvements. Il semble que ce projet a contribué de façon significative « au développement d'un rapport au corps plus sensible et d'une pensée critique élargie » (p. 27), ce qui s'apparente au rapport au corps réflexif dont parlait Tremblay. Les leçons hebdomadaires d'éducation somatique proposées ont favorisé chez ces femmes le développement de plusieurs

niveaux de sensibilité, en plus d'interpeller chez elles différents seuils sensoriels, que ceux-ci soient liés à des excès ou encore à des manques dans leur rapport au corps.

Dans un autre mémoire de maîtrise, *Le processus somatique comme tremplin identitaire : récit autoethnographique*, Myriam Saad (2003) aborde « la somatique comme lieu privilégié de construction de (l') identité comme geste d'*empowerment* » (p. 82). Danseuse aux prises avec une fracture identitaire suite à une grave blessure au dos, Saad cherche à générer des connaissances à propos d'elle-même et de sa relation au monde à travers une démarche somatique. Dans sa recherche de conscience, l'auteure identifie une habitude générale à être tendue; elle croit d'ailleurs que la tension diaphragmatique chronique qui l'accompagne « dépeint la qualité de (sa) relation à (son) soma » (p. 84). Elle réalise avoir du mal à s'écouter et à reconnaître les signaux somatiques qui l'informent de l'écart existant entre ses besoins et les exigences d'une autorité extérieure à elle-même, un facteur qui explique d'ailleurs sa blessure au dos.

La tension persistante dont elle fait l'expérience dans sa cage thoracique l'amène à évaluer si celle-ci peut être le résultat – dans une perspective poussée à l'extrême – d'un conditionnement musculo-squelettique découlant de conditions de stress prolongées dans le temps, une idée de Thomas Hanna dont il a été question au chapitre précédent. Elle relève au passage la proposition de Hanna pour contrer cette forme d'habitude, sans toutefois documenter personnellement une expérience dans cette voie :

[L]e meilleur moyen de libérer les zones du corps emprisonnées par ces restrictions amnésiques, involontaires, demeure l'apprentissage somatique. En portant l'attention sur ces régions paralysées, en devenant attentif à une sensation aussi minimale soit-elle de façon à y réveiller un minimum de mouvement, on peut alors commencer à agir sur cette amnésie. (Saad, 2003, p. 64).

À la lumière de ces différentes études empiriques, il apparaît possible que l'éducation somatique puisse avoir des effets sur un rapport au corps déficient. Cette forme d'apprentissage pourrait bien être en mesure de modifier ce rapport, voire de l'améliorer. Parce que l'éducation somatique s'adresse au corps vécu (soma), elle propose des pratiques susceptibles d'avoir indirectement une résonance sur plusieurs aspects de nos vies. Elle peut donc affecter la vie émotive, la créativité, les sensations et les perceptions. Il importe toutefois de préciser que l'éducation somatique n'est pas une thérapie et quoiqu'elle puisse avoir des bienfaits au plan thérapeutique, elle n'a rien de médical. Il s'agit d'un courant de fond dont la portée peut être variable selon les individus.

## 2.2 Le Gulf Stream : la méthode Feldenkrais

Plusieurs méthodes s'inscrivent dans ce champ disciplinaire qu'est l'éducation somatique. Ici, au Québec, la Gymnastique Holistique, la Technique Alexander, l'Approche Globale du Corps et la méthode Feldenkrais sont autant d'approches représentées par le Regroupement pour l'Éducation Somatique. Bien que chacune d'elles réponde aux mêmes fondements théoriques, elles présentent des couleurs bien spécifiques. Je m'intéresse pour ma part à la méthode Feldenkrais; il s'agit de l'approche sur laquelle se fonde la majorité des apprentissages somatiques faits dans le cadre de mon étude.

Cette méthode fut développée par Moshe Feldenkrais (1904 – 1984), l'un des pionniers incontestés de l'éducation somatique. Ingénieur-physicien, première ceinture noire de Judo en Europe, il applique à l'étude du mouvement toute la rigueur de son profil scientifique. Il s'inspire,

[...] de son savoir en physique, en neurophysiologie, en anatomie, en science du mouvement, en pratiques asiatiques du travail de la conscience comme la méditation et le judo ainsi que d'autres approches somatiques, pour formuler sa méthode d'amélioration du fonctionnement humain. (Ando, 2009, p. 22)

Plutôt que de limiter son travail sur le corps et ses relations musculo-squelettiques, il le développe autour du mouvement comme activité neurologique, faisant du corps et de l'esprit une seule et même unité. La méthode est donc basée sur la plasticité du système nerveux et ses possibilités d'apprentissage ainsi que sur ses potentialités fonctionnelles. Feldenkrais utilise « l'expression sensorielle que procure l'amorce des mouvements afin de créer de nouveaux circuits nerveux » (Houareau, 1978, p. 61), une façon de déjouer entre autres l'amnésie sensori-motrice.

Bien que l'on puisse accéder à ce travail sur une base individuelle (sous forme de leçon appelée Intégration Fonctionnelle (IF), où le praticien guide l'élève par le toucher, je fus pour ma part davantage exposée au travail de groupe. Les leçons que l'on nomme Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) proposent des expériences structurées qui permettent à l'élève de prendre conscience par lui-même de comment il s'utilise. Par le mouvement, ces leçons créent des problèmes qui engendrent et provoquent un processus créatif où l'ensemble de la personne est sollicité dans la recherche de solutions.

Une leçon PCM implique une série de propositions de mouvement énoncées verbalement. Il n'y a donc pas de démonstration. Elle s'organise généralement autour d'une fonction particulière et débute souvent par les composantes du mouvement final, sans toutefois s'y restreindre. Il existe parfois plusieurs variantes d'un même mouvement, voire une série de combinaisons dérivées de celui-ci. À travers ce matériel, les participants sont invariablement invités à explorer le mouvement sans exclure la pensée, les sensations et l'imagination. Bien qu'un bon nombre de ces leçons soient « basées sur des mouvements liés au développement ou sur des activités fonctionnelles habituelles » (International Feldenkrais Federation, 1994), d'autres sont organisées autour d'explorations plus abstraites. À partir de mouvements aisés, mais parfois inhabituels, la leçon évolue généralement vers des propositions plus complexes.

Feldenkrais préconise un apprentissage organique et expérientiel, par opposition à une forme traditionnelle d'apprentissage dite académique (Reed et Stephens, 2002). Nous sommes invités à faire moins et lentement, pour réduire toute pression à bien faire. Le mouvement est utilisé de façon à ce que l'élève concentre son attention sur le processus proprioceptif plutôt que sur le résultat final, l'idée étant de faire vivre une expérience de qualité, dans toutes ses subtilités.

Tel qu'abordé plus tôt, Feldenkrais (1993) affirme que nous agissons conformément à l'image que nous avons de nous-mêmes. L'image de soi guide nos mouvements et fixe nos limitations, de sorte que ce que nous faisons de nous-mêmes correspond aux limites de notre propre image. Celle-ci est donc à la base de nos habitudes. Constituée par l'interaction permanente des quatre éléments que sont le mouvement, les sensations, les sentiments et la pensée, notre image de nous-même peut être modifiée par de nouvelles expériences personnelles. Aussi, des quatre éléments énumérés, Feldenkrais considère que le mouvement demeure celui le plus accessible à l'observation et à l'apprentissage pratique, ce pour quoi il le place au centre de sa méthode. Selon lui, tendre à préciser et compléter notre image de nous-même par le mouvement favorise une gamme plus étendue de choix, donc une plus grande liberté d'action.

La méthode Feldenkrais propose ainsi de nouvelles expériences à travers l'apprentissage du mouvement afin d'élargir notre potentiel d'action. Elle « ne tend pas à s'attarder à un problème, mais préfère s'appuyer sur une construction positive » (Vanasse, 2008, p. 53). Yvan Joly (1994), psychologue, praticien et formateur de la méthode Feldenkrais, écrivait d'ailleurs ceci pour distinguer la méthode de la psychothérapie corporelle :

On ne peut purifier le passé, même si certains d'entre nous le tentent en passant des années à exprimer des émotions. Cela peut être utile jusqu'à un certain point; mais pour changer ce que nous éprouvons, nous pouvons seulement agir différemment, en accumulant de nouvelles expériences et en nous laissant guérir naturellement organiquement. (p. 36)

Sans minimiser l'importance des thérapies disponibles, l'idée proposée par Feldenkrais est d'aborder nos difficultés du point de vue de l'apprentissage plutôt que de travailler sur les problèmes eux-mêmes. Le mouvement offre, en ce sens, un angle neuf pour aborder le corps vécu. Si le but de la méthode est de rendre l'individu conscient, c'est aussi de lui permettre d'apprendre des choses de différentes façons, dans l'aisance et la facilité plutôt que dans l'effort et la résistance. Selon Moshe Feldenkrais, le mouvement demeure le moyen le plus direct et le plus simple pour identifier « ce que nous ne savons pas que nous ne savons pas » (Feldenkrais cité par Ducret, 1992, p. 16). L'éducation somatique favorise le développement de nouvelles compétences et une meilleure connaissance de soi, des apprentissages qui peuvent se transférer sur l'ensemble de la personne, voire se décliner dans sa vie en général. Le Gulf Stream est en cela un courant porteur.

### 2.3 Suivre le courant : la soma-esthétique

L'apprentissage d'une meilleure connaissance de soi proposé par Feldenkrais est un « processus de travail que chacun est amené à entreprendre pour soi-même » (Mozère, 2004, p. 13). Sa méthode propose, en quelque sorte, une façon de vivre le corps. Richard Shusterman, philosophe et praticien Feldenkrais, s'intéresse à la relation qui existe entre le corps vécu (soma) et la philosophie. Dans *Vivre la philosophie* (2001), il exprime pour la première fois l'idée d'une soma-esthétique « en tant que discipline théorique et pratique qui pourrait s'intégrer à la vie philosophique comme art de vivre » (Andrieu, 2009, p.6). Il se penche sur le rôle que peut jouer le corps dans cet art.

Bien que le corps n'ait pas toujours été considéré favorablement dans la pensée philosophique, il fut néanmoins l'objet d'étude d'un bon nombre de philosophes. Si certains s'acharnent à se méfier du corps et à en condamner les sens, d'autres le défendent et le placent au centre de leur philosophie. C'est le cas de Shusterman (2007) qui considère le corps comme « médium fondamental et inaliénable de la perception, de l'action et de la pensée » (p. 7). Selon lui, l'expérience incarnée à



travers le corps participe à la formation de « l'être et de (son) rapport au monde » (p. 13). Si j'ai un corps, je peux conséquemment avoir une expérience de ce corps.

Plutôt que de soutenir une vision attributive de la corporéité (*j'ai un corps*), Shusterman défend l'idée de ce qu'on pourrait nommer un « holisme somatique » (*je suis un corps*). (Formis, 2009b, p. 155)

Pour lui, l'attention à l'égard de notre propre corps et l'amélioration de l'usage de soi constituent l'instrument de toute perception et de toute action. Aussi, plutôt que de rejeter le corps et ses illusions sensorielles, il défend que l'on devrait « chercher à corriger la performance fonctionnelle des sens en développant notre conscience somatique et notre usage de soi » (Shusterman, 2007, p. 13). Une proposition qui m'interpelle.

Dans une définition plus récente de la soma-esthétique, il précise qu'elle « s'occupe de l'étude critique et de la culture méliorative de notre expérience et de notre usage du corps vivant (soma) en tant que site d'appréciation sensoriel (aïsthésis) et de façonnement créateur de soi » (Shusterman, 2007, p. 11). Alors que le terme soma désigne toujours ce corps vivant et sentant, le terme esthétique (inspiré du grec aïsthésis) renvoie quant à lui « au rôle perceptuel du soma et ses usages esthétiques à la fois dans la stylisation de soi et dans l'appréciation esthétique d'autres soi et d'autres choses » (p. 12). En éducation somatique, comment je fais le mouvement est plus important que de faire le mouvement comme tel; « le jugement esthétique est ici remplacé par un jugement somatique, la beauté par l'aisance et l'image par le vécu » (Formis, 2009a, p. 18). L'esthétique devient une discipline ayant pour objet la perfection sensible (Baumgarten, *Aesthetica*, 1750). Shusterman s'inspire ainsi d'une vision qui « consiste à ancrer la beauté et l'art dans le domaine de la sensation » (Lontrade, 2009, p. 85).

Si l'esthétique est fondamentalement la science de la connaissance sensible (Baumgarten, *Aesthetica*, 1750), il apparaît évident pour Shusterman que les sens appartiennent au corps et, conséquemment, à la condition de ce même corps. C'est

pourquoi il en arrive à proposer une « culture du corps » capable de raffiner cette idée de perception sensorielle (Shusterman, 1999b, p. 301). La soma-esthétique réintègre le corps dans une philosophie capable de contribuer à un mieux vivre, une philosophie comme art de vivre. Notre vie est en elle-même considérée comme une création esthétique.

### 2.3.1 Soma-esthétique pragmatique expérientielle

Shusterman définit trois dimensions distinctes dans la soma-esthétique; la soma-esthétique analytique, la soma-esthétique pragmatique et la soma-esthétique pratique. La première se veut descriptive et théorique pour expliquer la nature de nos perceptions et de nos pratiques corporelles. La seconde propose diverses méthodes d'amélioration somatique qu'elle se permet de comparer entre elles, sans toutefois exclure la dimension analytique. La troisième dimension en est une de discipline, où la pratique soutenue vise une amélioration somatique de soi.

La soma-esthétique pragmatique et les méthodes qu'elle propose se distinguent selon qu'elles s'orientent vers l'apparence extérieure du corps ou son expérience intérieure, d'où les catégories représentationnelle et expérientielle, bonifiées d'une troisième catégorie appelée performative qui allie la performance aux sentiments de puissance et de compétence. Toutes ces dimensions et catégories sont en quelque sorte liées entre elles puisque les frontières qui les délimitent demeurent poreuses. Les disciplines expérientielles (comme la méthode Feldenkrais) visent quant à elles à « nous faire sentir mieux, au double sens de cette phrase ambiguë : pour rendre la qualité de notre expérience somatique plus satisfaisante et aussi pour la rendre perceptivement plus précise et claire » (Shusterman, 2009, p. 65). Je m'intéresse pour ma part à la catégorie expérientielle parce qu'elle propose des approches qui visent l'amélioration de l'usage de soi et l'épanouissement de la personne dans son entièreté. Elle invite au raffinement de la proprioception et de la perception de soi et s'inscrit dans le prolongement du courant qu'est l'éducation somatique.



### 2.3.2 La conscience somatique réflexive

La vision du corps de Shusterman sous-tend que la conscience est une dimension du vécu qui peut à la fois être ressentie physiquement et analysée rationnellement, d'où l'idée d'une « conscience somatique réflexive ».

Il m'apparaît possible que l'apprentissage d'une conscience somatique puisse être une voie à emprunter pour une meilleure relation avec moi-même, pour arriver à faire l'expérience de mon corps comme faisant partie de moi-même. Aussi, pour éviter de passer systématiquement de l'absence de sensations à la douleur extrême (ce qui s'est produit au fil des ans – maladie, accident, épuisement), je crois pertinent de développer une gradation sensorielle afin de potentiellement remédier aux problèmes entraînés par l'objectivation de mon corps et ma difficulté à le sentir.

La culture d'une conscience somatique de soi plus affinée peut nous donner une attention qui nous permettra de déterminer, de façon plus rapide et plus fiable, la sur-stimulation issue d'un débordement d'excitations sensorielles, et donc d'y couper court pour en éviter les dommages. (Shusterman, 2007, p. 18)

C'est lorsque j'en perds l'usage que le corps m'apparaît, sans quoi je le néglige et le passe sous silence. Dans cette course par en avant, dans cette vaine tentative de fuir la marée noire qui flotte en moi, j'exige de mon corps qu'il me suive et maintienne le rythme. Peu encline à l'écouter, je n'arrive pas à détecter les indices annonciateurs d'épuisement et autres débordements. C'est comme si je ne vis pas ce que mon corps vit. Il s'agit d'une distorsion qui est revenue en boucle au fil des années et que je n'ai jamais réussi à désamorcer.

Consciente de cette habitude, j'en suis à me demander comment l'apprentissage d'une conscience somatique réflexive peut-il me permettre d'allier la pensée à l'expérience du corps, pour ainsi joindre une force à une faiblesse. En éducation

somatique, il est souvent question des habitudes de mouvements; je crois intéressant d'aborder l'habitude chez l'individu tel un patron d'évitement sensoriel, qu'il soit associé à un phénomène de dissociation somatique, à l'amnésie sensori-motrice ou encore à l'objectivation du corps.

La soma-esthétique proposée par Shusterman a pour objectif l'amélioration qualitative de l'expérience sentie par le développement des compétences sensorielles. En appliquant une telle discipline à mon projet de recherche, j'aspire accéder à mes sensations – voire les raffiner – afin d'améliorer ma relation au corps. Je fais l'hypothèse que la pratique d'une soma-esthétique pragmatique expérientielle peut favoriser chez moi une attention somatique réflexive, pour ainsi m'accompagner dans la découverte de sensations anesthésiées – dissociées ou oubliées – donc difficilement accessibles dans l'expérience que j'ai de mon corps. J'espère qu'une relation à soi déficiente peut être explorée via le corps et soulagée progressivement par l'acquisition de compétences sensorielles.

En clair, je cherche des solutions somatiques à mon mal-être et à ma relation au corps déficiente par l'apprentissage d'une conscience somatique réflexive. Si les années qui sont derrière moi ont contribué à forger la personne que je suis devenue, j'ambitionne par le biais de l'éducation somatique d'influer sur ma façon d'être et sur la relation entretenue avec moi-même. Je considère ainsi la possibilité que mes apprentissages somatiques puissent être transférés de façon plus générale à différents aspects de ma vie.

#### 2.4 Remonter à la surface : transfert et intégration d'apprentissages somatiques

Dans une thèse intitulée *Le phénomène d'intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne de l'apprenant*, Charlotte Beaudoin (2000) s'est intéressée au transfert des apprentissages somatiques. Elle cherche par cette étude à mieux comprendre comment un adepte de pratiques somatiques peut arriver à

transposer ses apprentissages au quotidien. Elle s'applique aussi à décrire les niveaux d'intégration atteints par les six adeptes de pratiques somatiques ayant participé à l'étude. Par le biais d'entrevues de type entretien d'explicitation, elle recueille 70 histoires d'intégration auprès des participants, des histoires qu'elle analyse ensuite « à partir des catégories de la taxonomie expérientielle d'éducation (Côté, 1991) et de la taxonomie des objectifs pédagogiques du domaine affectif (Krathwohl et coll., 1970) » (Beaudoin, 1998, p. 2). Si la seconde taxonomie permet de mesurer la résonance affective des différents apprentissages, je m'intéresse pour ma part aux résultats de Beaudoin liés à la taxonomie expérientielle d'éducation.

Le concept d'apprentissage expérientiel auquel Beaudoin fait référence fut développé par Richard L. Côté (1987 - 1991), ce dernier ayant repris les travaux de ses prédécesseurs Steinaker et Bell (1979) en matière d'approche expérientielle. De son point de vue, « le processus d'apprentissage significatif se développe dans la conscience de ce que la personne vit, tant au niveau cognitif, affectif qu'au niveau comportemental » (Côté, 1991, p. 3). Côté parvient à développer une taxonomie expérientielle d'éducation fondée sur une classification en cinq étapes d'apprentissages « qui se manifestent dans des changements continus de comportement de l'apprenant. Il s'agit de l'ouverture, la participation, l'identification, l'intériorisation et la dissémination (Côté, 1998, p. 102; Steinaker et Bell, 1979, p. 51, cité par Lavallée, 2008, p. 55).

Une personne devient d'abord consciente de la possibilité de vivre une expérience (Ouverture), elle s'y engage (Participation), elle s'y attache intellectuellement et émotivement (Identification) et cette expérience en arrive à influencer sa vie (Intériorisation) au point qu'elle cherche à convaincre d'autres personnes d'entreprendre une expérience semblable à la sienne (Dissémination). (Lavoie, 1992, p.135)

La majorité des histoires recueillies par Beaudoin atteignent l'étape d'intériorisation où les personnes accèdent à cette capacité de généraliser leur façon d'agir sur la

base de leurs apprentissages somatiques. Il semble aussi qu'elles cherchent à les mettre à profit le plus souvent possible. Le transfert d'apprentissage réside ici en un transfert d'acquisition de connaissance. De façon plus précise, il se définit comme étant « l'extension par laquelle l'apprentissage d'un événement instructionnel contribue ou non à la résolution de problèmes subséquents ou à l'apprentissage d'événements instructionnels subséquents » (Royer, 1979, p. 53). L'individu peut donc avoir recours à un apprentissage dans le cadre d'un autre problème ou d'une autre situation. Un apprentissage somatique peut ainsi prendre un autre sens lorsqu'il procure à la personne « une capacité nouvelle qu'il pourra mettre en œuvre lorsqu'il en éprouvera le désir ou le besoin ou bien lorsque les circonstances l'y obligeront » (D'Hainaut cité par Beaudoin, 1998, p. 5). On parle alors d'intégration dans la mesure où une compétence acquise se voit intégrée chez l'apprenant.

Il existe différentes catégories de transfert. Beaudoin fonde son étude sur les transferts latéral, éloigné et figuratif, trois catégories documentées par le domaine de l'éducation. En se basant sur le travail de Gagné (1976), l'auteure introduit d'abord le transfert latéral qui renvoie « à une généralisation (pouvant s'étendre) à un ensemble de situations ayant un niveau de complexité comparable » (Beaudoin, 1998, p. 3). Elle s'inspire ensuite des travaux de Royer (1979) et qualifie de transfert éloigné le genre de situation où l'information acquise dans un contexte donné est transférée à l'extérieur de celui-ci, soit dans des situations de la vie courante. Cette catégorie de transfert met l'accent sur le contexte environnemental à l'intérieur duquel le transfert se produit. Beaudoin présente finalement le transfert figuratif, où « des idées, des concepts et des connaissances acquises lors d'expériences précédentes d'apprentissages » (p. 4) sont utilisés pour appuyer une nouvelle expérience d'apprentissage. Le transfert figuratif se distingue en cela qu'il implique « certains segments de notre connaissance du monde comme outil de réflexion pour la résolution de problème » (p. 3 - 4).

Les résultats de Beaudoin mettent en évidence chez les participants de l'étude que ceux-ci sont confrontés à une gamme d'émotions lorsqu'ils tentent de transférer

leurs apprentissages dans la vie quotidienne. Les apprentissages auxquels ils ont recours se présentent à eux comme des « des savoir-agir ayant le potentiel de solutionner les problèmes rencontrés » (Beaudoin, 1998, p.16). D'ordre corporel (ex. : modifier sa façon de s'utiliser) et cognitif (être plus attentif à ce qui se passe dans le moment présent), ces savoir-agir leur indiquent une nouvelle façon d'être ou de faire qui va au-delà d'un mouvement appris dans leur pratique somatique.

Les différents bienfaits observés auprès des participants permettent à Beaudoin de confirmer que différentes pratiques corporelles peuvent en effet contribuer au mieux-être de ceux qui s'y adonnent. Toutefois, les bienfaits observés dans la vie courante des apprenants ne sont pas automatiquement chez eux un gage d'intégration; « ce sont davantage des bienfaits immédiats qui peuvent apparaître à divers moments de leur démarche d'intégration et auront pour effet de motiver la personne dans la poursuite de cette démarche » (Beaudoin, 1998, p. 17). N'oublions pas que l'éducation somatique s'inscrit dans une démarche processuelle.

La question des transferts d'apprentissages nous renvoie à la finalité du champ d'intervention qu'est l'éducation somatique : nous permettre d'intégrer des apprentissages susceptibles d'améliorer notre mieux-être, notre connaissance et notre utilisation de nous-même dans la vie de tous les jours. On en revient tant à la notion de répertoire d'actions qu'à la capacité d'action sur soi préconisée par la méthode Feldenkrais et la pratique d'une soma-esthétique pragmatique expérientielle. À travers mon étude, je cherche à mieux me connaître pour mieux me comprendre et intervenir sur ma relation avec moi-même. Je compte partager le fruit de mes découvertes ainsi que les transferts d'apprentissages observés par le biais d'une méthodologie qui place le chercheur au cœur de sa recherche : l'autoethnographie.

## CHAPITRE III

### MIEUX CONNAÎTRE L'OCÉAN ET SES POSSIBLES — UNE MÉTHODOLOGIE —

#### 3.1 Découvrir l'océan : le savoir par l'expérience

La littérature existante sur les nombreux effets potentiellement liés à l'inceste est éclairante. Elle permet entre autres de mieux comprendre les mécanismes et comportements développés au fil du temps chez les victimes. La majorité des ouvrages abordent cependant le corps du point de vue des sciences de la santé, soit d'un œil externe. Très peu de travaux scientifiques se fondent sur l'expérience de la personne incestuée pour aborder une problématique de relation au corps ou de mal-être. Je fais bien sûr abstraction des nombreux récits biographiques et autobiographiques où des victimes se racontent, ceux-ci ne reposant sur aucune démarche méthodologique.

Aussi, comme femme incestuée, j'ai senti le besoin de comprendre le rapport que j'entretenais avec moi-même. Pendant des années, j'ai cru ne pas faire l'expérience des effets dont il fut question au premier chapitre; en fait, je n'étais pas outillée pour prendre conscience des mécanismes et comportements que j'avais moi-même mis en place. Afin de comprendre mon rapport au corps, j'ai donc dû aller au-delà de la littérature; j'ai dû vivre mon corps, en faire l'expérience au « je ». Rappelons-nous encore une fois l'exemple du mal de dents de Karsenti et Savoie-Zajc (2004); il est difficile d'affirmer avoir du mal à sentir le corps lorsque l'on est convaincue de savoir ce que sentir le corps veut dire et d'avoir une relation à soi fonctionnelle – qui ne

semble en apparence causer aucun problème. Il est encore plus difficile de prendre conscience de tout ce qui découle de ce rapport à soi déficient. Il en va de même pour les différents discours intégrés en amont afin d'ignorer, normaliser et surmonter l'inceste; comment saisir toute leur portée si l'on demeure inconscient de leur assimilation?

C'est pourquoi la présente recherche qualitative repose sur mon expérience personnelle de l'éducation somatique en lien avec le rapport au corps incestué. Elle vise une prise de conscience somatique ainsi qu'une compréhension des phénomènes observés à travers leur description et leur interprétation. J'ai opté pour une méthodologie autoethnographique pour plusieurs raisons. Tout d'abord, parce qu'elle valorise la subjectivité du chercheur comme instrument de recherche. Ensuite, parce qu'elle est susceptible de développer un savoir expérientiel pouvant compléter les savoirs disciplinaires plus théoriques. Finalement, parce qu'elle correspond davantage à un processus qu'à un produit ou un résultat, une affinité fondamentale avec l'univers de l'éducation somatique. La production d'un savoir à travers un processus expérientiel spécifique – soit le mien – aura évidemment une couleur bien personnelle; néanmoins, il n'est pas exclu que les découvertes faites au cœur de mon océan puissent faire écho à celles d'autres personnes.

### 3.2 Ligne d'horizon : une perspective postpositiviste

La réalité n'est ni fixe, ni extérieure à soi; elle résulte de nos perceptions et de nos croyances. Elle revêt donc un caractère bien personnel et il apparaît en ce sens difficile de faire abstraction de ses qualités subjectives.

Humans are sentient creatures who live in a qualitative world. The sensory system that humans possess provides the means through which the qualities of the world are experienced, concepts are formed... Our conceptual life, shaped by imagination and the qualities of the world experienced, gives rise to the intentions that direct our activities. (Eisner, 1993, p. 6)

Si ce point de vue peut-être critiqué en recherche positiviste, il est favorablement reçu dans un paradigme postpositiviste. Cette position paradigmatique reconnaît en effet que la neutralité est impossible et qu'il n'existe que des points de vue. En m'appuyant sur cette position, l'essence du savoir devient indissociable de ma propre relation au corps et de mon apprentissage de l'éducation somatique; mon corps devient « le rayonnement (de ma) subjectivité, l'instrument qui effectue (ma) compréhension du monde » (de Beauvoir cité par Shusterman, 2007, p. 137). Il devient ainsi concevable que le terrain du phénomène étudié puisse être le soi.

Dans un même ordre d'idées, Duncan fait référence à Eisner (1991) lorsqu'elle fait remarquer que l'œil du chercheur est bien plus qu'un mécanisme servant à voir et qu'il devrait plutôt être compris « as enlightened by human qualities and virtues such as intention, purpose, and frame of reference » (Duncan, 2004, p. 4).

A kind of heightened awareness or educated perception – a particular kind of attention to nuance and details, to multiple dimensions or aspects – that comes from intimate familiarity with the phenomenon being examined. The connoisseur's eye, as a metaphor for all the senses, is in a state of enlightenment. (Schwandt, 1994, p. 129)

Sans tomber dans le piège de « voir ce que l'on veut bien voir », l'œil du chercheur peut amener une compréhension nouvelle par l'interprétation personnelle d'un phénomène, un point de vue susceptible d'apporter un regard neuf – voire original – sur une problématique donnée.

La subjectivité du chercheur est donc implicite au paradigme postpositiviste et le savoir qui en résulte est intimement lié à son contexte d'apparition. En accordant une importance à la subjectivité de la personne impliquée, ce paradigme de recherche permet de questionner le comment des choses : comment est-ce que mon rapport au corps s'est construit et continue de se construire? Comment ma réalité s'explique-t-elle? Chercher à comprendre les phénomènes sous cet angle représente de plus une ouverture possible vers le changement, ce qui n'est pas



sans intérêt dans le cadre de ma problématique. Il semble en effet que l'autoethnographie permette parfois à l'auteur de « prendre soin » de lui-même à travers le récit de son expérience (Fortin, 2010). C'est pourquoi le but de ma recherche – soit la description et la compréhension d'une relation au corps observée à travers l'apprentissage somatique – s'inscrit tant dans la tradition philosophique de la phénoménologie que dans un mouvement postmoderne où l'on cherche à produire autrement des savoirs (Fortin, 2010). C'est que j'ambitionne également d'explorer comment je pourrais vivre ma relation au corps autrement.

### 3.3 Découvrir ses bleus sombres et clairs : l'autoethnographie

L'autoethnographie place le chercheur au centre de sa recherche, dans une écriture faite au « je ». La pertinence d'un tel projet se fonde tant sur l'authenticité de la démarche elle-même que sur son partage à travers l'écriture. Écrire à la première personne, c'est d'abord reconnaître notre impossibilité à tout percevoir et tout comprendre (Scott-Hoy et Ellis, 2008). L'autoethnographie n'est donc pas un produit fini ou fermé; elle demeure quelque part incomplète, quoique l'on s'applique à traduire sa démarche avec le plus d'acuité possible.

Dans un texte intitulé *Sketching as autoethnographic practice*, l'auteur Carol Rambo (2007) nous explique que le processus autoethnographique est comparable à une esquisse, une étude qui présente l'essentiel du travail :

Information is left out or suggested, and the mind's eye is invited to fill in the details. Likewise, the descriptions in an autoethnographic sketch lay down lines representing something the autoethnographer observes or feels, and the reader fills in the details. (p. 533)

L'autoethnographie laisse place à l'interprétation du lecteur, ce dernier étant libre d'incarner le texte et de créer des parallèles avec sa propre réalité. Cette forme d'écriture, non fictive, mais créative, s'approprie des libertés expressives associées au monde des arts. Elle a l'avantage de présenter ses données de manière à ce que

le lecteur puisse les interpréter et les utiliser, démocratisant ainsi l'ethnographie vers une plus vaste audience (Scott-Hoy et Ellis, 2008). L'autoethnographie ouvre ainsi la porte à « des lectures plurielles [...] qui ne convergent pas vers un sens unique, mais (plutôt) vers l'idée que le sens ne peut être unifié » (Fortin et Houssa, sous presse). Chaque personne peut y percevoir des nuances qui lui sont propres; la richesse de l'océan réside précisément dans la subjectivité des couleurs.

L'artiste et chercheuse Karen Scott-Hoy (dans Scott-Hoy et Ellis, 2008) définit l'autoethnographie comme étant à cheval entre l'art et la science, tout en ayant un caractère personnel (auto) et culturel (ethno). Sa définition fait écho aux propos de son mentor Carolyn Ellis, figure de proue de cette nouvelle tendance qu'est l'autoethnographie en recherche qualitative. Ellis utilise la métaphore d'une lentille pour parler du travail des autoethnographes. « Back and forth autoethnographers gaze : first they look through an ethnographic wide angle lens, focusing outward on social and cultural aspects of their personal experience » (p. 131).

Then they look inward, exposing a vulnerable self that is moved by and may move through, refract, and resist cultural interpretations. As they zoom backward and forward, inward and outward, distinctions between the personal and cultural become blurred, sometimes beyond distinct recognition. (Ellis et Bochner, 2000, p. 739)

L'autoethnographie se démarque de l'autobiographie en cela qu'elle permet cette forme d'aller (et) retour entre l'expérience personnelle et les dimensions culturelles afin de mettre en résonance la part intérieure et plus sensible de l'auteur » (Ellis et Bochner cité par Fortin et Houssa, sous presse). Aussi, elle représente un défi unique, soit celui de partager avec le lecteur toute la complexité d'un processus personnel en évolution constante. Pour reprendre l'image de Rambo, les données recueillies au cours d'une telle démarche prennent vie à travers ce que l'on pourrait appeler une série d'esquisses, comme des vignettes illustrant différentes étapes d'un projet autoethnographique. Chacune des vignettes présente autant de matériel susceptible de créer un tout lorsqu'elles se voient superposées les unes aux autres.

The material in each vignette may not seem to be consistent with or related to other layers, but as each layer is superimposed on the others, an image or impression emerges from the whole. By presenting these materials in this way, the format of metaphor of sketching offers autoethnographers the possibility of doing analysis and evocation (Ellis, 1991), while leaving open other interpretive possibilities. (Rambo, 2007, p. 531-533)

Aussi ai-je hésité à emprunter cette méthodologie, intimidée à l'idée de partager mes plus récentes découvertes liées à mon expérience du corps/soma et m'exposer à l'interprétation du lecteur. Je n'étais pas sans savoir non plus que des auteurs comme Sara Delamont (2007) croient que l'autoethnographie n'est qu'une paresse intellectuelle, une voie d'évitement pour ne pas sortir et colliger des données sur le terrain, cherchant ainsi à se faciliter la vie. J'ai craint un moment que l'on m'impute une telle paresse si j'empruntais cette voie. Recueillir des données à partir de soi représente pourtant un défi important, l'auteur étant constamment défié de dire quelque chose, d'en apprendre davantage sur soi et sur sa problématique. M'appuyer sur ma propre expérience ne fut donc pas un choix de facilité, mais plutôt un voyage ambitieux, avec tout ce que cela pouvait comporter d'inconnu.

Yvan Joly, praticien et formateur de la méthode Feldenkrais, dit d'ailleurs que « l'art d'apprendre, c'est [...] l'art de naviguer aux frontières de l'aise et de l'inconnu à la fois » (1982, sans page). L'inconnu fait partie du processus autoethnographique; il correspond à nos zones d'incompétence, là où tous les bleus sont à découvrir, les sombres comme les plus clairs, ceux qui se confondent, ceux qui masquent et embrouillent, les limpides comme les ténébreux. Dépeindre l'océan, c'est apprendre à en distinguer et en raffiner toutes les couleurs; c'est le raconter à travers la plus grande palette de couleurs possible.

### 3.4 Une infinité de bleus : une collecte de données

Inspiré par la collecte réalisée par Vanasse (2008), mon récit autoethnographique se fonde sur des données recueillies selon trois phases spécifiques, soit des données

« conscientes », « hyper conscientes » et « pré-éducation somatique ». Je qualifie d'abord de « données conscientes » celles recueillies pendant la période comprise entre le début de ma formation en éducation somatique à l'UQÀM à l'hiver 2008 (incluant une formation intensive préalable du 19 au 23 décembre 2007) et un important épuisement vécu au printemps 2009. Au commencement de cette phase, j'entrevois déjà que l'éducation somatique pouvait être une voie à explorer pour trouver des solutions à mon mal-être et à mon rapport au corps déficient. Une amie avec qui je partageais ma démarche à l'époque m'avait recommandé d'écrire sur mon processus afin de ne rien oublier. J'ai ainsi recueilli différents écrits sous la forme d'un journal personnel.

J'écrivais et prenais des notes suite aux différentes leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) reçues dans le cadre de ma formation universitaire en éducation somatique à l'UQÀM. La majorité des leçons de groupe auxquelles j'ai participé furent données par Yvan Joly, formateur et praticien de la méthode Feldenkrais. D'autres leçons de PCM ont ponctué cette première phase, dont une session de six leçons avec Warwick Long, également praticien Feldenkrais. À cela s'ajoutent finalement certaines expériences faites en parallèle lors de ma formation au *Tamalpa Institute* en Californie; certains professeurs s'inspiraient là aussi des enseignements de Moshe Feldenkrais ou encore de ceux d'Emilie Conrad (*Continuum Movement* – approche fondée sur la respiration cellulaire) pour le programme en *Expressive arts therapy based on movement*. En plus de documenter mes expériences, j'ai aussi écrit de façon plus large sur ce que j'observais sur moi-même en dehors du contexte des PCM comme tel. Tous ces écrits (notes et textes) furent recueillis dans mon journal personnel.

Viennent ensuite les données dites « hyper conscientes », soit celles recueillies après le printemps 2009, suite à un épuisement physique des plus sérieux dont je suis toujours à me remettre au moment de rédiger ce mémoire. C'est pourquoi cette collecte de données s'échelonne de mai 2009 à mai 2011. Toujours étudiante à l'UQÀM et au *Tamalpa Institute*, je demeure exposée à l'éducation somatique tout

au long de cette période difficile. Si mes cours relatifs à la méthode Feldenkrais sont pratiquement terminés à l'UQÀM, je commence alors une formation privée pour en apprendre davantage sur le travail manuel inspiré des enseignements de Moshe Feldenkrais. En plus de recevoir des leçons de groupe, je suis dorénavant exposée à des leçons individuelles. Aussi, une grande partie des données de cette autoethnographie sont issues de cette période de rechute dans l'objectivation et l'abstraction de mon corps. Après une année et demie d'apprentissages somatiques, je dois à ce moment reconnaître que les apprentissages faits en classe n'ont malheureusement pas été intégrés à mon quotidien. Mon rythme effréné et ma course en avant dans une quête d'une moi meilleure m'ont conduite à un épuisement complet du corps (je ne le percevais toujours pas comme un soma à l'époque). Du jour au lendemain, dans ma perception bien sûr, mon corps refusa catégoriquement de me suivre. Au pire de la crise, je peinais même à me lever, un état qui se prolongea pendant plusieurs semaines. J'avais encore manqué les signes avant-coureurs d'une débâcle probablement annoncée. La récupération fut longue et se poursuit toujours d'ailleurs.

Comme Vanasse (2008) qui avait vécu une rechute dans son trouble alimentaire alors qu'elle élaborait sa proposition de recherche, j'ai moi aussi cru que cet événement allait anéantir la pertinence de mon projet. Ce fut là, bien au contraire, le début d'une réelle démarche de lucidité, avec tout ce que cela implique de hauts et de bas, de moments de plénitude et d'obscurité. Si j'espère ne jamais revivre pareil événement, j'admets que ce fut un tournant dans ma démarche.

Pour les deux phases dont il vient d'être question, les données concernent autant la femme, l'éducatrice somatique, l'étudiante que l'artiste en arts visuels. Je n'ai exclu aucune dimension de la personne que je suis, cueillant simplement les données là où elles se manifestaient. Je précise que mes données « hyper conscientes » ne se limitent pas qu'à des écrits; je me suis également appliquée durant cette phase à colliger des données sous forme d'images. Le médium varie en fonction de l'expérience que je tente de traduire (dessin, peinture, collage textile, manipulation

numérique, etc.). Ces quelques œuvres visuelles ont été intégrées dans mon mémoire comme des vignettes illustrant un journal; elles sont présentées avec un titre et je prends soin de préciser la date ou la période de réalisation, le format et le médium utilisé. Il arrive aussi qu'une image accompagne un texte, et vice-versa.

J'ai finalement complété en colligeant des données « pré-éducation somatique », c'est-à-dire des informations associées à des époques de ma vie où j'ignorais encore ce qu'était ce champ disciplinaire. J'ai jugé pertinent de ponctuer mon récit d'exemples ou de souvenirs vécus durant l'enfance et l'adolescence; ceux-ci sont éclairants quant au rapport au corps entretenu entre l'âge de cinq et 18 ans, soit de 1976 à 1989. J'ai fait de même pour la période adulte comprise entre mon entrée au baccalauréat en 1990 et mon retour sur les bancs d'école en 2008, soit avant d'être officiellement exposée à l'éducation somatique de manière soutenue. Ces données ne sont pas datées précisément, mais à leur lecture, on comprend clairement à quelle période elles sont associées.

### 3.4.1 Des écritures créatives

Write your self. Your body must be heard. (Cixous, 1991, p.335)

Dans une collecte de données écrites au « je », j'ai opté pour des écritures dites créatives afin de me donner le plus de liberté possible pour traduire mes expériences somatiques. À travers différentes formes d'écriture (écriture libre, créative et de type « journal »), je m'efforce de construire un récit ayant une certaine valeur esthétique pour le lecteur. Pour ce faire, je m'applique à écrire des textes incarnés, c'est-à-dire intimement liés à l'expérience somatique vécue.

Dans une approche holistique de l'être humain, l'écriture incarnée permet de faire **des liens entre** l'intellect, les émotions, l'esprit et le corps (Neilsen, 2008). Il s'agit d'un **langage** sensible et vivant qui donne vie à notre monde.

It is a phenomenological process and practice that embraces ambiguity, metaphor, recursiveness, silence, sensory immersion, and resonance, creating forms of writing that may become art, or may simply create an æsthetic experience for the writer. (Neilsen, 2008, p. 96)

Le lecteur est interpellé par cette forme d'écriture non pas parce qu'elle met en lumière une preuve objective, mais parce qu'elle lui permet d'établir une connexion avec lui-même (Neilsen, 2008). À travers elle, le savoir devient une expérience d'immersion et d'expression plutôt qu'une collecte de données servant expressément à avancer ou à défendre un argument. Les écritures créatives s'avèrent en cela un moyen efficace de capturer les différentes dimensions de notre expérience, pour traduire ce qu'Eisner (2008) appelle un « savoir ineffable » (p. 5).

#### 3.4.1.1 Critères de validité des écritures créatives

Les écritures créatives adoptées doivent répondre à des critères de validité afin d'éviter l'écueil du nombrilisme. De plus, l'application de ces critères évite que l'aspect créatif l'emporte sur la qualité du contenu. Selon Richardson (2000), le premier critère à considérer dans cette forme d'écriture est la contribution substantielle (*substantive contribution*). L'auteur doit s'assurer que le lecteur comprend le phénomène dont il est question et que ses textes contribuent « à approfondir notre compréhension (dudit) phénomène » (Richardson 2000 traduit dans Fortin et coll., 2008, p. 229). Vient ensuite le mérite esthétique (*aesthetic merit*); est-ce que le texte a une valeur esthétique? Est-il « bien ciselé artistiquement tout en étant satisfaisant et complexe? » (p. 229) En plus de présenter une esthétique intéressante, les écrits créatifs doivent en effet faire preuve de rigueur quant à leur contenu et répondre à un critère de réflexivité (*reflexivity*). Qu'est-ce qui a amené l'auteur à aborder ce phénomène? Quelle est sa démarche intellectuelle? Comment en est-il arrivé à produire ce texte? Et quel est l'impact (*impactfulness*) du texte? Les écritures créatives doivent générer une réponse émotive et/ou intellectuelle chez le lecteur, faire en sorte qu'il se sente interpellé. Pour générer ce genre d'impact, le texte doit s'appliquer à exprimer une réalité (*expresses a reality*),

sans quoi il sera difficile de lui accorder une crédibilité. Il doit convaincre le lecteur que son contenu est authentique, que l'histoire vécue dont il est question est véridique. Comme lecteur, il ne devient possible de découvrir, d'explorer ou de retrouver un océan que s'il est justement dépeint.

### 3.4.2 Des images

Images can be used to capture the ineffable, the hard-to-put-into words.  
(Weber, 2008, p. 42)

Étant à la base une artiste en arts visuels, j'ai souhaité mettre à profit ma formation initiale (en design graphique/faculté des arts) au service de mon mémoire. Je suis d'avis qu'une image peut réussir à communiquer la complexité et la nature d'une expérience en un coup d'œil, là où un millier de mots aurait été nécessaire. Eisner (2008) renchérit en affirmant que l'usage d'image procure un effet de « *all-at-once-ness* » (p.1), une espèce d'instantanéité de la compréhension qui révèle ce qui pourrait parfois être difficile à saisir à travers le langage. Il s'agit d'une autre stratégie pour arriver à saisir l'ineffable.

L'image nous permet également de porter attention à un phénomène sous un autre angle. Il est possible de découvrir à travers elle « what we didn't know we knew, or [...] what we never noticed before » (Weber, 2008, p.44). Comme artiste, l'image peut donc nous proposer un certain recul. Elle génère de plus un impact sur le lecteur/spectateur, « forming internal memories that may be hard to erase » (p. 45). C'est que l'image parle; elle parle de son sujet, parle à son créateur et parle à l'audience. Les couleurs, nuances, textures et contrastes qu'elle présente prêtent vie au phénomène étudié.

Aux fins de ma collecte de données, j'utilise l'image pour traduire certaines expériences somatiques autrement que par les écritures créatives, ou encore pour



accompagner un texte. Cet espace créatif est un aspect original de ma recherche. Aussi, à travers les arts visuels, je m'accorde une bouffée d'air, comme une remontée à la surface avant de replonger dans les eaux de mon étude.

### 3.5 L'océan en mille et une couleurs : la pertinence des arts

La tradition positiviste propre à la première moitié du 20<sup>e</sup> siècle percevait l'univers des arts comme relevant davantage de l'émotif que de l'informatif. On en appréciait la sensibilité, certes, mais on ne lui reconnaissait aucune valeur de connaissance. Cette tradition tend à changer. En effet, il semble que l'on accepte de plus en plus qu'il existe différents types de savoir et que chacun d'entre eux puisse apporter des lumières pertinentes. Si l'on peut savoir à propos de quelque chose, on peut aussi savoir à propos de son comment, ou encore de son pourquoi. Une telle « *délittéralisation* » de la connaissance (qui ne repose plus seulement sur des preuves littérales) ouvre la porte à de multiples formes de savoir (Eisner, 2008, p. 5).

La contribution des arts au domaine de la recherche est multiple. Les arts ont de plus l'avantage d'être intimement liés à l'univers de l'éducation somatique à plusieurs niveaux, d'où la pertinence de les intégrer dans cette démarche autoethnographique. Ils peuvent permettre au chercheur d'aborder les nuances qualitatives propres à une situation, par l'élaboration d'une palette de couleurs (en mots ou en images) capable de transmettre tant les détails que les ambiguïtés de ladite situation. À travers un millier de nuances, les arts offrent la possibilité de traduire des états de corps et d'esprit – des états somatiques (Eisner, 2008). Tout comme l'éducation somatique, les arts contribuent à développer de nouvelles façons de percevoir le monde, ce qui donne vie à des réalités qui autrement seraient demeurées inconnues.

À l'instar de la méthode Feldenkrais, les arts ont la qualité de pouvoir rendre l'étrange familier, et faire du familier quelque chose d'étrange (Eisner, 2008). Ils se

révèlent eux aussi être un moyen de quitter notre monde d'habitudes. Le recours à l'imagination et la sensibilité est encouragée, pour apprendre à mieux porter attention à ce qui ne se voit ou ne se perçoit pas d'emblée. Les arts nous apprennent beaucoup quant à notre capacité d'*expérencier* le corps vécu.

Becoming aware of our capacity to feel is a way of discovering our humanity. Art helps us connect with personal, subjective emotions, and through such a process, it enables us to discover our own interior landscape. Not an unimportant achievement. (Eisner, 2008, p. 11)

Pour toutes ces raisons, les arts contribuent à étendre notre compréhension de l'être humain. Ils développent, comme le fait l'éducation somatique, notre façon de voir le monde. Les arts représentent une méthode de collecte de données intéressante dans le cadre de cette autoethnographie puisqu'ils ont la qualité d'être liés tant à l'expérience sentie qu'à son expression sensible.

Au niveau du langage par exemple, un traitement poétique de la part de l'auteur peut permettre au lecteur de vivre une expérience sensorielle virtuelle, dans toute sa richesse et sa complexité (Eisner, 2008). Les écritures créatives s'avèrent un moyen efficace de capturer les différentes dimensions de notre expérience. Il en va de même pour le dessin, la peinture ou encore le collage. Tous ces médiums sont autant de langages possibles pour exprimer un savoir issu de l'expérience sentie.

Aussi, dans le cadre de cette autoethnographie, je souhaite être « multilingue » (Eisner, 2008, p. 9), ce qui veut dire me donner la chance d'utiliser différents médiums pour partager ce que j'ai appris. Je crois plus stratégique de ne pas me restreindre à une seule forme d'expression, mais plutôt d'exploiter celle qui saura le mieux traduire un apprentissage spécifique ou un état somatique particulier, afin d'être cohérente également avec la spontanéité encouragée en éducation somatique. Je n'ai cependant pas la prétention d'être une artiste accomplie pour tous les médiums cités précédemment. Aussi, si certains croient que la parfaite

maîtrise d'un médium est requise pour arriver à bien s'exprimer à travers celui-ci (p. 9), d'autres voient au contraire un avantage à ne pas être en parfait contrôle du médium en question.

Methods that put the production in the hands of nonprofessionals can project a credibility and authenticity that more polished and accomplished works of art cannot always achieve. It is the very lack of artifice in the not-always-technically-perfect images (for instance) that sometimes makes them more convincing, more true to life. (Weber, 2008, p. 47)

Dans le cadre de mon étude, le partage d'un savoir expérientiel prédomine sur la démonstration d'une maîtrise technique. La pertinence du recours aux arts repose davantage sur le contenu que sur son contenant, quoique ce dernier vienne bien sûr appuyer l'expression sensible. Susan Langer (1957) affirme qu'une œuvre artistique représente en fait l'habileté qu'a l'artiste à créer des formes et des structures qui soient analogues à celles dont il fait l'expérience au niveau émotif et sensoriel. Elle croit en effet que « every work of art expresses, more or less purely, more or less subtly, not feelings and emotions the artist has, but feelings which the artist knows » (p. 91). C'est un peu ce que je m'applique à faire dans cette autoethnographie; partager le mieux possible tout ce que je sais savoir de moi.

### 3.6 L'océan et ses découvertes : les thèmes et la construction du récit

Les dix thèmes que j'aborde au cours de mon récit autoethnographique ont émergé au fil de mes différentes plongées somatiques. Par plongée somatique, j'entends autant les expériences, les apprentissages que les prises de conscience en lien avec mon parcours d'éducation somatique. Il fut bien sûr impossible de présumer de ces différents thèmes au début du processus; il fallait d'abord plonger. Maintenant au terme du voyage, je m'attarde aux thèmes qui m'apparaissent les plus significatifs, tant par leur portée que leur récurrence chez moi, et m'applique à les mettre en lien avec l'examen des écrits. Parce que je ne pouvais anticiper ce que j'allais découvrir au juste, des références complémentaires furent nécessaires en

cours de route; celles-ci viennent donc s'ajouter aux écrits déjà cités dans les deux premiers chapitres.

« The function of data is to respond to the research questions » (Fortin, 2005, p. 6). Sans perdre ce rôle de vue, les données colligées cherchent d'abord à répondre aux questions posées dans l'introduction de mon mémoire : quelle est la relation au corps de la femme incestuée? Quels sont les effets possibles de l'éducation somatique sur ce rapport au corps? Les thèmes qui en ressortent offrent par conséquent un écho somatique à la littérature consultée, notamment en ce qui concerne les effets à long terme de l'agression sexuelle. Par souci de cohérence avec les notions de subjectivité et de spontanéité valorisées par l'éducation somatique, l'identification de ces thèmes fut essentiellement intuitive, tout comme la construction du récit qui en découle.

Cette construction fut difficile à lancer au départ, ayant d'abord eu du mal à organiser mes données pour en faire un tout cohérent. J'avais de nombreux textes, plusieurs esquisses, mais n'arrivais pas à structurer mon récit autoethnographique. Ce fut lors d'une rencontre informelle avec ma directrice de recherche que les grandes lignes furent jetées; je lui résumai de vive voix comment s'était vécu mon projet d'étude et quels en avaient été les moments déterminants. L'organisation de ma pensée se fit à ce moment; je venais de lier l'essentiel de mes différentes plongées entre elles de façon intuitive.

Le récit fut ainsi construit selon une chronologie somatique; pas toujours selon l'ordre du temps comme tel, mais plutôt en fonction de ma façon de vivre, de comprendre et d'incorporer le processus. J'expose un enchaînement d'expériences, d'apprentissages et de prises de conscience, une suite d'éléments qui sont liés entre eux de façon logique. Au fur et à mesure de mon parcours, je partage une nouvelle compréhension de ma relation au corps, ce qui me rend plus « disponible » pour la découverte suivante. Feldenkrais dit que lorsque certains changements prennent

place chez une personne, « de nouvelles difficultés non perçues jusqu'à présent vont surgir. La conscience les rejetait auparavant soit par crainte, soit par douleur, et c'est seulement quand la confiance en soi augmente qu'il est possible de les identifier » (Feldenkrais, 1993, p. 20). C'est en effet l'histoire de mon parcours.

Et il y eut la métaphore de l'océan; elle avait déjà servi la partie théorique de mon étude et je crus pertinent de la maintenir dans la portion subjective du projet. À mon sens, elle contribuait à la valeur esthétique dont parle Richardson (2000) en matière d'écriture créative. Aussi, puisque la majorité des données amassées initialement n'avaient pas cette couleur poétique, je m'appliquai à adapter plusieurs d'entre elles, – y compris au niveau des images – afin que l'on y retrouve ce fil conducteur. C'est ainsi que le récit prit la tournure d'un carnet de plongée où je dépeins mon océan.

### 3.7 Quête au trésor : validité des découvertes

Bien que l'autoethnographie puise sa force dans le fait qu'elle expose un vécu authentique, celui-ci n'en demeure pas moins un cas unique. Conséquemment, cette méthodologie ne peut obtenir une validité telle que requise dans une étude réalisée dans le paradigme positiviste. L'autoethnographie n'a pas la prétention d'être « la » vérité; elle peut néanmoins proposer un point de vue sur un sujet susceptible de toucher plusieurs personnes. Il se peut en effet que ma réalité – qui résulte de mes perceptions – rejoigne celle d'autres personnes incestuées. Ce que je suis en mesure de partager, c'est ma propre quête au trésor. Sans plus.

C'est avec un grand souci de véracité et d'authenticité que je m'aventure dans cette démarche. Si je le fais, c'est que je suis convaincue que le corps incestué mérite qu'on l'étudie de l'intérieur. Il mérite effectivement que l'on s'y attarde selon des points de vue multiples. De plus, peut-être pouvons-nous trouver des moyens pour influencer sur la qualité de la relation entretenue avec le corps chez les victimes d'inceste. Ce dans quoi je plonge, tête première, prête à toutes les découvertes.

*Une plongée. Une plongée intérieure;  
en eaux profondes de bleus inconnus,  
en eaux profondes d'un soi inconnu.*

*Expérimenter la mer et ses courants;  
y découvrir ses bleus sombres et clairs,  
y découvrir mes bleus plus ou moins clairs.*

*Une apnée. Une apnée intime;  
à la recherche d'une infinité de possibles,  
à la recherche d'un soi possible.*

*Quitter un ancrage en eaux troubles;  
mieux connaître la mer et ses possibles,  
mieux me connaître, le mieux possible.*

## CHAPITRE IV

### CARNET DE PLONGÉE — UNE AUTOETHNOGRAPHIE —

Je compare mon projet autoethnographique à une plongée sous-marine, un séjour dans des eaux intérieures et intimes, à la découverte d'un océan qui m'est encore méconnu. Je cherche à mieux en percevoir les couleurs, à ressentir ses eaux chaudes comme les plus froides, à reconnaître ce qui est à l'origine de ses marées quotidiennes et de ses tempêtes. Un univers souvent imperceptible de la surface. Aussi, les pages qui suivent s'apparentent à un carnet de plongée; elles témoignent de mes différentes explorations, tentent d'en saisir l'essence et la profondeur. Elles permettent également d'immortaliser mes expériences somatiques, un gage à l'effet qu'une conscience sensible m'est bel et bien accessible. Après m'être accrochée à différentes bouées de sauvetage pendant des années, il n'en tient peut-être qu'à moi de modifier le rapport que j'entretiens avec mon océan.

Ce que je vous présente dans ce carnet est le résultat de l'organisation de mes données « conscientes », « hyper conscientes » et « pré-éducation somatique » recueillies dans mon journal personnel, avec ce qu'elles comportent de zones claires et plus sombres, en toute transparence. J'y partage mes réflexions et mes idées et engage une discussion sur celles-ci. Les dix thèmes qui composent mon récit sont présentés dans l'enchaînement suivant : 4.1, le contexte familial dans lequel j'ai grandi; 4.2, l'ancrage de mon rapport au corps et de son objectivation; 4.3, ma découverte de la pédagogie préconisée par la méthode Feldenkrais; 4.4 à 4.6, l'identification d'habitudes de mouvement conditionnant ma respiration, l'utilisation

de ma mâchoire et l'engagement des muscles adducteurs de mes cuisses; 4.7, le perfectionnisme et son impact sur mon mal-être; 4.8, la non-linéarité de mon parcours en éducation somatique; 4.9, l'identification de mes conduites addictives et destructrices; 4.10, pour finalement terminer avec la liberté nouvelle que m'a procuré le développement d'une meilleure conscience de moi-même.

Tel que mentionné à la section 3.6, je rappelle que les thèmes abordés sont non seulement mis en lien avec l'examen des écrits fait dans les deux premiers chapitres, mais également mis en relation avec de nouvelles références, afin de mieux intégrer ce qui a émergé en cours de route et que je ne pouvais anticiper au début du processus.

Je fus à même de constater que cerner la diversité d'un océan est une tâche complexe; aussi, puisque ce n'est vraisemblablement pas le travail de trois années et demie, le présent carnet se veut la première étape d'un voyage plus ambitieux. Cela étant dit, j'ose croire que mes récentes découvertes apporteront un certain éclairage sur la façon de vivre le corps incestué et qu'elles sauront également inspirer d'autres plongeurs. Nombreuses sont les eaux du globe qui méritent, selon moi, d'être investiguées.

Tel qu'abordé au premier chapitre, nombreuses sont les victimes d'inceste et d'agression sexuelle de façon plus large. Nous savons qu'il existe plusieurs effets secondaires liés à l'inceste, mais il demeure impossible de prédire avec certitude lesquels parmi ceux-ci toucheront une victime en particulier. Chacune d'entre elles aura un parcours unique, bien qu'il puisse exister certaines similitudes entre les diverses expériences vécues. Le contexte familial au sein duquel l'enfant grandit est sans contredit un élément pouvant influencer ce parcours. C'est pourquoi je crois pertinent de revenir sur le contexte de ma propre expérience afin de permettre au lecteur de mieux comprendre l'évolution du parcours présenté à l'intérieur de ce



chapitre. Si l'inceste a très certainement influencé mon rapport au corps, d'autres discours liés à mon environnement immédiat y ont probablement contribué.

#### 4.1. Paysage marin : un contexte familial

Je suis née dans une petite municipalité de la Montérégie où tout le monde connaît tout le monde. Cet aspect explique d'ailleurs en partie que mes parents aient préféré ne pas dénoncer ni ébruiter l'histoire d'inceste vécue au sein de notre famille. Si ce silence visait d'abord à me protéger, il servait probablement aussi à préserver l'honneur de la famille, immédiate et élargie. Quand on grandit dans un petit patelin, il est bien connu que les ragots vont vite; à court terme, se taire protégeait tout le monde des éclaboussures. Disons simplement que je comprends les motivations qui ont pu influencer mes parents et imagine les pressions auxquelles ils ont pu être exposés.

Dans ce même souci d'éviter les qu'en-dira-t-on, ils ont continué de nous amener mon frère et moi dans les nombreuses réunions familiales annuelles, sans quoi notre absence aurait pu soulever des vagues. Tous n'étaient pas au courant de ces événements au sein même de la famille et mes parents faisaient de leur mieux pour dissimuler leur malaise en présence de mon oncle. Quelque part, ils tentaient tant bien que mal de mettre en pratique leurs valeurs judéo-chrétiennes. Tous deux issus de familles croyantes et pratiquantes, ils nous ont amenés (mon frère et moi) à l'église tous les dimanches, et ce, jusqu'à l'adolescence. Nous étions donc familiers avec le discours judéo-chrétien prônant le pardon inconditionnel et l'oubli de soi. À l'intérieur d'un tel discours, il faut admettre que la rancœur présente une certaine incohérence. Aussi, si chez nous la foi n'allait pas jusqu'à tendre l'autre joue, elle commandait néanmoins le pardon et l'abnégation de soi au profit de l'harmonie familiale. Le discours religieux est donc venu s'ajouter à ceux de normalisation, de déni et de résilience avec lesquels je devais également composer. Beaucoup d'autres jeunes filles avaient vécu des événements difficiles; comme elles, je devais laisser ces histoires derrière moi et poursuivre ma route. Je ne faisais pas exception.

Si ces différents discours laissent déjà bien peu de place à l'écoute de soi, un autre modèle viendra bien involontairement renforcer cette abnégation. À la barre de sa petite entreprise, mon père avait développé une expertise exigeant de lui qu'il soit disponible 24 heures par jour, sept jours par semaine, afin de répondre aux appels de service. Toute sa vie, il fut un modèle de dévouement et de disponibilité auprès de ses clients. À ma connaissance, jamais il n'a écouté son corps, particulièrement en ce qui a trait au travail. Ce que j'en retiendrai c'est que le professionnalisme implique invariablement l'oubli de soi, un concept que je m'imposerai pendant des années dans ma vie professionnelle.

*Le téléphone vient de sonner. Il est tard, nous étions tous au lit. Dans la chambre d'à côté, j'entends mon père raccrocher. Il laisse échapper un profond soupir. L'appel ne pouvait pas plus mal tomber, je le sais. Pendant de longues minutes, j'entends ma mère s'affairer autour de lui pour l'aider à s'habiller et préparer ses affaires. Il étouffe un cri en se levant, puis le bruit sourd des béquilles sur le sol se fait entendre. Debout à mon tour, tout au bout du corridor, j'observe ma mère qui lace les bottes d'hiver de mon père près de la porte d'entrée. Il m'a vue du coin de l'œil et me demande d'approcher; il m'embrasse sur la joue et promet que tout ira bien. S'étant elle-même vêtue, ma mère l'accompagne dehors pour l'aider à monter dans le camion. Je le regarde partir à travers la fenêtre de la cuisine. Il m'envoie la main.*

*Mon père joue au hockey tous les lundis soirs à l'aréna local. Cette semaine, il est sorti de la patinoire en civière, sérieusement blessé au cours de la partie. Depuis, une large ecchymose enveloppe sa hanche. Je comprends qu'il aura mal pendant un temps. Je comprends aussi que le travail ne peut attendre et qu'il devra faire avec.*

Aux dires de mon père, il importait de bien servir les clients puisque c'était eux qui mettaient le pain et le beurre sur notre table. Bien que nous n'ayons jamais manqué de rien à la maison, nous avons traversé des périodes difficiles. Ma mère, qui s'occupait de l'administration de l'entreprise, a connu des problèmes de santé

importants durant plusieurs années. Les nombreux soins dont elle a eu besoin ont souvent été lourds de conséquences financièrement. C'est pourquoi « s'écouter » était un luxe que mes parents ne croyaient pas pouvoir s'offrir. Un luxe que je ne m'accorderai pas non plus.

Aussi, du plus loin dont je me souviens, j'ai appris à *faire comme si* : comme si tout allait bien, comme si tout était sous contrôle, comme si rien ne me faisait mal. Je comprends aujourd'hui qu'avoir grandi dans une famille où l'on maîtrisait l'art du « faire avec » et du « ne rien laisser paraître » a eu un impact important. Bien que cela n'ait jamais eu de mauvaises intentions, il semble que cela ait contribué à noyer mes sensations, à les enfouir quelque part pour me permettre d'en faire abstraction. Si l'inceste est bien à l'origine de l'objectivation de mon corps, les discours qui ont fait partie de mon éducation ont certainement renforcé l'ancrage de ce rapport.

#### 4.2 Ancrage en eaux troubles

Dès l'âge de cinq ans – je l'ai dit – j'ai un corps auquel je ne veux pas être associée, un corps que j'aimerais ne pas être le mien. Dès lors je m'applique semble-t-il à développer des stratégies me permettant de « faire avec » et de mieux cohabiter avec lui. Cette volonté de transcender le corps se manifestera sous diverses formes à mesure que j'avancerai en âge, ce que je m'efforce de résumer dans les paragraphes qui suivent. Quelle qu'en soit la forme, ma façon de percevoir et de traiter le corps lui fut la plupart du temps préjudiciable.

En écrivant sur ces principaux épisodes, je ne peux que constater la profondeur à laquelle l'ancre s'est fixée. Je comprends mieux sa solidité. Sa résistance aussi. Une fois engourdi, mon corps s'est par conséquent avéré plus difficile à sentir – normal puisque c'était l'objectif visé. Sans surprise, seules les sensations extrêmes semblèrent ensuite me ramener dans l'expérience de mon corps. Entre les deux états, la gradation fut pour ainsi dire inexistante. J'ai littéralement flotté entre deux eaux.

#### 4.2.1 Un corps anesthésié

Je me souviens de bien peu de choses des événements incestueux qui ont eu lieu durant mon enfance, un peu comme si j'avais été sous anesthésie générale. Au cours des années qui suivront, je semble trouver le moyen de perpétuer cet état pour éviter les sensations et les émotions que le corps pourrait me faire vivre. J'applique notamment ce mécanisme lors des nombreuses réunions familiales. Bien que j'y aie pris part au-delà de l'âge adulte – en moyenne huit à dix fois annuellement – je réalise aujourd'hui n'avoir aucun souvenir qui m'y implique somatiquement. Je revois les lieux, les gens, me rappelle les activités, mais m'y revois toutefois difficilement tout en sachant y être. Mon agresseur n'apparaît clairement sur aucune des images que j'ai en tête, mais je sais qu'il est là lui aussi. J'ignore ce que je ressens en sa présence, bien que je puisse affirmer l'éviter constamment. Mon corps est comme engourdi, dépourvu de sensations claires. Quelque part cet engourdissement me protège, m'empêche de sentir ce qui pourrait m'indisposer et me faire du mal.

#### 4.2.2 Un corps maîtrisé, un corps imparfait

Pour avoir davantage de souvenirs qui impliquent le corps, je dois me tourner vers les activités sportives pratiquées durant ma jeunesse. Le patinage artistique est le sport que je privilégierai entre l'âge de neuf et 14 ans. Impossible de répertorier les différentes blessures que je m'infligerai durant cette période tant elles sont nombreuses. Les chutes, les collisions et autres impacts qu'implique le sport malmènent mon corps en pleine croissance. Je patine donc la plupart du temps blessée, n'ayant d'autre choix pour ne pas ralentir ma progression dans la discipline. Mon corps réclame du repos et de la considération, requêtes qu'il se verra invariablement refusées. Aussi vint fatalement le moment où je dus l'écouter et me soumettre à mon tour à ce qu'il avait à m'imposer; blessée gravement au dos, je ~~dois me retirer définitivement de la compétition. Mon corps à lui seul ne suffira pas à se faire entendre~~; il faudra qu'un spécialiste fasse état du risque de me retrouver en

fauteuil roulant pour que je prenne conscience de la gravité de la situation. Je cherche d'abord à faire des compromis, refusant d'envisager l'inéluctable. Je me retire finalement, mon corps ne me laissant guère d'autre choix.

### *Faire fi de mon corps*

*Plus que quelques semaines avant le spectacle annuel de mon club de patinage et ma blessure au dos ne s'améliore pas. Le mal m'accompagne dans mes activités quotidiennes, du lever au coucher. L'assistance de mes proches est requise pour me laver, me vêtir et me déplacer. Je comprends que cette fois, mon état est plus sérieux. Mais j'ose encore croire que dans quelques semaines, mon corps me laissera tranquille.*

*Je me suis particulièrement illustrée tout au cours de l'année et le club m'a réservé la performance de clôture. Du haut de mes 13 ans, j'y tiens fermement et compte bien y être. Les semaines passent et voilà que mon spécialiste insiste; tout impact sur la colonne vertébrale est à proscrire. Une injection pourrait bien sûr engourdir le mal, mais je ne peux envisager les conséquences. Je refuse tout de même de renoncer à ma présentation; j'ai travaillé trop fort toute l'année pour déclarer forfait sur blessure. Devant mon désarroi et mon entêtement, on me propose une autre alternative; modifier le contenu de mon numéro de façon à en réduire les risques au minimum. Aucun saut. Ni jeux de pieds. De simples pirouettes. En clair, un numéro tranquille d'exhibition. C'est ça ou rien. J'opte pour le numéro peinard, nourrissant en secret l'espoir de performer tel que prévu. Malheureusement, il n'en sera rien; comme l'anticipait mon spécialiste, le numéro devra se limiter à sa version tranquille.*

*Personne ne peut prédire combien de temps je mettrai à me remettre de cette blessure. Après plusieurs mois d'inactivité doublés d'une récupération relative, je décide finalement de me retirer de la compétition.*

En y réfléchissant bien, rien ne m'était plus naturel à l'époque que de me relever d'une violente chute sur la glace et poursuivre comme si de rien n'était. J'arrivais généralement à faire abstraction de la douleur, prenant vaguement conscience de ses traces plus tard, à travers les ecchymoses. Et je ne crois pas que l'adrénaline soit la seule explication à cet état de fait. Quand j'y pense aujourd'hui, la pratique de cette discipline s'inscrivait le plus naturellement du monde dans mon parcours. Après avoir renoncé au patinage, c'est sans surprise que je transposerai cette maîtrise du corps et de sa douleur dans ce qui allait être ma prochaine passion : le ballet classique.

Suivant la même logique, il me sera naturel d'accomplir des mouvements gracieux sur des orteils ensanglantés. Serrer le ventre aussi m'est habituel, bien que je n'en sois pas consciente à l'époque. Je ferai la découverte de cette habitude pendant ma formation en éducation somatique. Ne jamais déployer le ventre en respirant, voire respirer superficiellement, me maintient en terrain connu. Ce qui ne m'est pas naturel toutefois, c'est l'ouverture de hanche qu'exige le ballet classique. Aussi, une juge de l'École nationale de ballet de Toronto aura tôt fait de statuer que mon corps ne correspond pas à l'idéal recherché. Il n'a pas ce qu'il faut pour rencontrer mes ambitions. La nouvelle me fait mal, bien plus que les orteils qui saignent. Ce jour-là je quitte le studio anéantie, abandonnée et déçue par un corps imparfait.

J'ai peut-être cherché à aimer mon corps à travers l'accomplissement sportif, tenté de me réconcilier avec lui par une réussite conjointe dans la performance. Le valoriser, lui qui était sale et honteux, peut-être même lui pardonner. Je ne sais trop. J'ai maintenant 16 ans et à la lumière des épreuves que mon corps ne cesse de générer, je considère qu'il serait plus sage de ne plus le placer au centre de mes projets d'avenir. Je mets un terme à mes cours de danse et passe à autre chose. Faire fi du corps ne suffit plus; je dois l'utiliser différemment.

#### 4.2.3 Un corps asservi

Pour résumer les 20 années qui suivront, soit jusqu'à mon retour à l'université en janvier 2008, mon corps restera au second plan de ma vie, comme séparé de moi. Si dans ma jeunesse j'ai déjà des ambitions d'excellence et de performance, ces dernières ne s'éteignent pas avec le patinage artistique, ni avec le ballet classique. Sans emprunter au domaine de la psychologie pour expliquer ma constante quête d'accomplissements souvent irréalistes, disons que l'engourdissement et la maîtrise du corps servent bien l'idéalisme de mes aspirations. Il est probablement plus facile d'atteindre des objectifs ambitieux lorsque l'on ne se voit pas ralenti par les limites et les manifestations du corps. On ne perd pas de temps à l'écouter. Il n'en demeure que plus fonctionnel, performant et productif, trois rapports au corps qui en favorisent l'objectivation aux dires de Tremblay (2011). En résumé, l'engourdissement et la maîtrise de mes sensations ont probablement favorisé l'apparition de ces différents rapports au corps et facilité son asservissement.

Quand je passe en revue cette même période, je reconnais y être fréquemment dysfonctionnelle, soit aux prises avec un corps malade, souffrant ou complètement épuisé. Encore une fois, je ne semble pas faire l'expérience de mon corps autrement qu'à travers ses sensations extrêmes. Il me faut toujours y être confrontée pour lui accorder une quelconque attention.

#### *Titanesque*

*15 juin 2004. Aujourd'hui se tient mon plus important vernissage solo dans l'enceinte du Monument-National. L'accrochage comprend 14 créations numériques encadrées – encadrement de qualité muséale. La production est accompagnée de mannequins qui exhibent des vêtements uniques inspirés des textures et silhouettes manipulées par ordinateur; des créations textiles à l'image de mes créations numériques. L'exposition est un brin titanesque dans son caractère pluridisciplinaire.*

*J'ai vécu les deux derniers mois en pilotage automatique. Carence de sommeil et de nourriture. Surdose de pression et d'adrénaline. Oubli de soi pour mieux travailler jour et nuit. L'accrochage étant maintenant du passé, un sentiment de fatigue commence à me gagner. Après de longues semaines de survie, l'adrénaline redescend. Mes eaux deviennent encore une fois fertiles aux ennuis.*

*20 août 2004. Le diagnostic tombe : Clostridium difficile (C difficile). Il semble qu'un antibiotique pris dans les jours qui ont suivi le vernissage soit à l'origine de la maladie. Mon état de fatigue extrême serait aussi en cause. Le corps prend soudainement sa place; les douleurs abdominales sont si violentes que rien ne peut les décrire.*

*L'ironie voudra que ma récupération soit à l'image de mon vernissage... Un brin titanesque. Et dans ce nouveau naufrage du corps, je m'efforce encore une fois de regagner mon état engourdi pour mieux nager sans relâche; la pigiste que je suis abrège sa convalescence pour se remettre au travail.*

Pour chacun de ces épisodes, j'ai longtemps cru n'avoir eu aucun signe précurseur. Je n'en suis plus si sûre. En fait, je suis plutôt convaincue du contraire. Aussi, à chaque fois que le corps s'impose à moi – manière de parler – j'en conclus qu'il n'arrive plus à me suivre, qu'il prend soudainement toute la place ou, pire encore, qu'il sabote mes plans. Comme si je n'y étais pas moi aussi pour quelque chose. Et dès l'instant où mon corps reprend du mieux, il se voit à nouveau mis en service. Je mettrai du temps à identifier ce cycle; je ne faisais peut-être que repousser l'exploration de mon océan, inconsciemment.

#### 4.3 Plongée de reconnaissance : découverte d'une pédagogie

Ma première vraie plongée somatique eut lieu quelques jours avant le début du programme en éducation somatique à l'UQÀM. La participation à un atelier préparatoire de cinq jours est exigée auprès des élèves qui n'ont pas suffisamment



d'expérience en Feldenkrais, ce qui est mon cas. Impossible d'oublier l'impact de cette immersion tant elle vient bousculer la perception que j'ai de moi-même ainsi que mes repères d'apprentissages. Les quatre premières journées sont particulièrement déterminantes.

En plus de proposer une expérience de soi à travers le mouvement, la méthode Feldenkrais introduit ce que l'on appelle des métathèmes, soit des corrélations conceptuelles et théoriques en lien avec l'apprentissage du mouvement. Ils visent à encourager la réflexion chez l'élève afin que ce dernier fasse des liens entre ce qu'il est à vivre pendant l'expérience du mouvement et sa façon d'être dans la vie en général. Les métathèmes abordés durant cet atelier allaient laisser des traces indélébiles; jamais plus je ne pourrais faire abstraction de mes récentes découvertes.

#### 4.3.1 Découverte de la lenteur

Immergée encore à l'époque dans l'univers de la production spectacle et musicale, où tout doit se faire dans l'urgence et de façon productive, le premier choc est le changement de rythme. Quelles sont les vertus de la lenteur dans une société où tout va de plus en plus vite? La question lancée par le formateur m'interpelle. Je m'initie à la lenteur pour la première fois de ma vie. Aussi, au terme de cette première journée, j'ai du mal à m'expliquer pourquoi je me sens aussi épuisée puisque je crois n'avoir rien fait de productif. Ralentir me fait prendre conscience du rythme effréné que je m'impose habituellement. Je me demande d'ailleurs aujourd'hui si le grand sentiment de fatigue ressenti ce jour-là n'était pas en fait l'expression d'une première connexion à un corps – et un soi – déjà très fatigué.

Bouger lentement sollicite un degré d'attention qui ne m'est pas familier. Je me surprends à fuir l'expérience du mouvement à maintes reprises au cours de la journée, occupée à faire plus d'une chose à la fois dans mon esprit. J'ai beaucoup

de mal à être dans le moment présent, une difficulté que je m'efforce tant bien que mal de masquer en exécutant ce que je crois devoir faire – ce que j'imagine que l'on attend de moi. L'expérience est tout de même agréable, mais j'ai du mal à demeurer connectée aux sensations de mon corps.

### *Feu vert*

*Préoccupations de bien faire. Pensées éparpillées. Notes mentales. Autant de diversions qui m'éloignent de mon intention : ralentir pour mieux être présente à moi-même. Je fais bruit des silences. Je meuble mon absence.*

*Corps préoccupé. Sensations éparses. Fuite cérébrale. Je sens mon corps un peu, vaguement, pas du tout. J'y suis puis m'absente momentanément, m'évade de moi. Brefs allers-retours. L'océan est si vaste. Je m'y perds.*

*Être là sans y être tout à fait. Mettre l'orteil à l'eau sans y sauter. La lenteur offre beaucoup, peut-être même trop d'un coup.*

*17 heures et des poussières; l'avenue Coloniale rencontre Sherbrooke. À leur intersection, j'attends le feu vert pour traverser, faisant face à la Chapelle du Bon Pasteur. Ma voiture est garée derrière. Je suis calme. Fatiguée mais calme. J'attends patiemment le feu vert, rien ne presse. Je lève les yeux au ciel et vois soudainement la splendeur de l'édifice. Son architecture. Ses pierres. L'éclairage de son clocher. Combien de fois suis-je passée ici au cours des dernières années? Je ne saurais dire. Je reste là, contemplative. Je vois l'édifice pour la toute première fois. Le temps s'arrête. J'attends le prochain feu vert.*

19 décembre 2007

Comme lors de ma première expérience somatique agréable au printemps 2007, cela m'amène à me demander combien d'autres choses échappent ainsi à ma conscience. Et si le rythme frénétique de ma vie favorisait tant l'engourdissement du corps que ses sensations extrêmes? Si la vitesse contribuait à sa manière à ma difficulté de sentir le corps autrement que par la douleur? Est-ce que ralentir n'est pas quelque part un incontournable dans la problématique qui m'occupe? Je n'en suis qu'à ma première journée d'atelier et remets déjà en question mon mode de vie.

#### 4.3.2 Je bouge qui je suis

Un événement précis vient marquer le deuxième jour d'atelier. Alors que nous sommes à faire une leçon Feldenkrais au plancher, le professeur invite les élèves à se regrouper autour de moi afin d'observer ma façon de bouger. Il souhaite alors démontrer – exemple à l'appui – combien l'interprétation d'une proposition de mouvement peut différer d'une personne à l'autre. Alors que je suis à refaire le mouvement devant tout le monde, il ajoute n'avoir encore jamais vu pareille interprétation de ce mouvement. Bien qu'il fasse alors allusion à toute la créativité dont un individu peut faire preuve à travers le mouvement, je crois pour ma part qu'il vient de mettre en évidence combien le mouvement est le résultat de qui nous sommes, tant notre façon d'agir que de penser – des propos qu'il tenait lui-même en matinée.

Si mon interprétation ne correspond en rien à ce qu'il a pu voir auparavant, c'est probablement qu'elle n'est pas la façon de faire la plus simple, ni la plus efficace. J'en déduis conséquemment que si je suis à compliquer un mouvement qui se veut pourtant simple, j'ai peut-être tendance à compliquer les choses inutilement, de façon plus générale. Suis-je capable de faire les choses simplement? Je suis troublée, ne sachant que penser de ce métathème. Ce qui me dérange le plus sans doute, c'est qu'il corrobore ma perception d'avoir une vie difficile – jamais simple, où j'ai toujours beaucoup à faire.

## *Faire*

*Pourquoi ai-je du mal à faire simplement?*

*Pourquoi dois-je réussir dans la difficulté?*

*Faire compliqué quand ça peut être simple.*

*Pourquoi est-ce si difficile de faire moins?*

*Pourquoi dois-je bien faire, être parfaite?*

*Faire toujours plus, plus que nécessaire.*

*Pourquoi chercher à faire l'impossible?*

*Et faute d'y renoncer...*

*Pourquoi ne pas rendre l'impossible agréable?*

20 décembre 2007

Aux dires de Moshe Feldenkrais (1993), « agir ne prouve absolument pas que nous savons, même superficiellement, ce que nous faisons ni comment nous allons le faire » (p. 61). Faire ne veut pas nécessairement dire savoir. Dès l'instant où l'on s'observe pas à pas, de façon consciente, les actions les plus courantes peuvent devenir de vrais mystères; quels muscles est-ce que je contracte quand je me mets debout à partir d'une position assise? Pourquoi? Est-ce que je respire ce faisant? En se posant de telles questions, on réalise très vite qu'on ne sait pas vraiment ce qu'on fait quand on se lève debout par exemple. Selon Feldenkrais, si devenir conscient de comment on s'utilise exige des efforts considérables, c'est à travers cette prise de conscience et la réflexion qu'elle suscite que l'on peut ensuite intervenir sur ses habitudes et ses automatismes. Habitée pour ma part à faire beaucoup, je me demande maintenant quelle conscience et quelles connaissances j'ai de mes actions et de mes comportements?

La réflexion est d'autant plus provocante qu'elle évoque également ma difficulté à être bien dans ma vie en général. Est-il possible de compliquer ce que l'on fait au point de se créer une habitude de se compliquer la vie? Je ne sais trop que penser de cette éventualité. Le travail à faire sur moi m'apparaît énorme et j'ignore comment faire au juste. Aussi, au terme de cette seconde journée, l'accablement s'ajoute à la fatigue. Qu'est-ce que j'ai à voir dans mon mal-être? Que puis-je faire pour y remédier? Quelqu'un peut-il me montrer comment faire?

#### 4.3.3 Ne pas savoir apprendre

Première de classe depuis l'enfance, habituée de m'illustrer dans les projets que j'entreprends, je crois depuis toujours avoir une certaine facilité pour l'apprentissage. On me dit ou me montre quelque chose une fois; je m'applique ensuite à reproduire le modèle ou à tendre vers le résultat recherché. Disons que j'excelle en la matière.

La méthode Feldenkrais ne prévoit aucune démonstration des mouvements proposés. On n'y apprend pas à reproduire. Pour citer à nouveau Joly (1982), apprendre en Feldenkrais c'est « l'art de naviguer aux frontières de l'aise et de l'inconnu à la fois » (sans page). Ce jour-là, Joly pose la question suivante : comment vous comportez-vous face à l'inconnu? Quand vous ne trouvez pas tout de suite la clé du mouvement? Forcée d'admettre que ça m'est désagréable; je préfère m'en remettre à un modèle plutôt que d'apprendre par moi-même. J'aime les solutions expéditives.

*Aberration.*

*Bouger à tâtons, sûre de rien. L'incertitude me gagne.*

*Lutter contre l'envie d'ouvrir les yeux – de jeter un regard furtif autour de moi.*

*Les autres y arrivent, pourquoi pas moi? Encore cette pression.*

*L'ignorance m'est insupportable, l'incompétence m'impatiente.*

*Essayer sans me tromper. Je ne veux pas faire d'erreur.*

*Anticiper pour parer l'inconnu – éviter d'être surprise par l'inattendu, l'inimaginable.  
N'ai-je pas assez appris à mes dépens? Encore cette peur.  
L'exploration m'angoisse, me ramène aux jeux du passé.*

*Savoir un peu avant d'apprendre. J'ai besoin d'assurance.  
Emprunter un chemin balisé – trouver d'abord le plaisir dans ce que je contrôle.  
L'inconnu me rebute, me contrarie.  
Se pourrait-il que je n'aime pas apprendre? Dans l'inconnu à tout le moins.  
Aujourd'hui, je n'y trouve aucun plaisir. Renoncer serait un exutoire.  
Je ne sais pas apprendre. Une consternation. Une aberration.*

21 décembre 2007

Entrevoir l'apprentissage sous un angle neuf bouscule mes convictions les plus profondes, mais pique néanmoins ma curiosité. L'apprentissage par l'expérience m'est inconfortable, soit, mais c'est la voie qui m'apparaît la plus pertinente pour une démarche d'auto-éducation. Rappelons qu'aux dires de Moshe Feldenkrais (1993), tout individu qui aspire à modifier et à améliorer son utilisation de soi doit acquérir de nouvelles façons de faire, un apprentissage qui sous-tend une prise de conscience de ses habitudes et de ses comportements parasites. Ce que je semble être en train de faire. Aussi, il est probablement normal que je me sente déstabilisée; Feldenkrais n'a jamais prétendu qu'apprendre à devenir conscient – de qui l'on est et de ce que l'on fait – est un processus banal.

#### 4.3.4 En deçà de mes limites

Au quatrième jour de l'atelier, un nouveau métathème donne lieu à une prise de conscience fondamentale. Aller à la rencontre des limites de mon corps est une habitude qui me caractérise depuis toujours. N'ayant jamais vu la pertinence d'aller en deçà, le métathème suivant génère un contraste : Pouvez-vous réduire l'effort

dans ce que vous faites? Vous est-il possible de ne pas aller à la limite du mouvement? Une autre question se pose dans mon cas : l'ai-je seulement déjà fait?

Réduire volontairement mes efforts dans le mouvement – ce que je traduis alors par m'« économiser » – me donne d'abord l'impression d'être un corps paresseux, sans motivation ni raison d'être. « Faire moins » ne m'apparaît pas très utile. Si cette réduction de l'effort devient agréable au fur et à mesure que la leçon avance – en cela qu'elle permet un certain relâchement, elle se traduit rapidement en une autre forme d'engourdissement. Loin de sentir davantage ce qui se passe en moi, je fais plutôt l'expérience d'un grand flou sensoriel. Ai-je tendance à relâcher mon attention somatique ou suis-je dépourvue de repères dans ce registre sensoriel? Autrement dit, est-ce que je me dérobe encore à mes sensations ou suis-je simplement en zone inconnue? Peut-on même imaginer un mélange des deux?

### *Mon grand bleu*

*Restreindre l'amplitude du mouvement provoque une onde en moi. D'abord concentrique – en cela qu'elle émane d'un mouvement spécifique, elle gagne rapidement tout mon espace intérieur. Le mouvement est omniprésent. La sensation qui l'accompagne m'envahit. Je plonge sous la surface, dans un soi méconnu.*

*Un grand bleu. L'océan partout. Sans limites.*

*J'erre à l'infini. Au large en moi.*

*Un bleu immense où tout manque de détails, où tout est nébuleux. Mon attention divague. Je ne sais plus très bien ce que je sens, ni quoi, ni où. En fait, est-ce que je sens quelque chose? Difficile à dire. Mais c'est agréable puisque je n'ai pas mal. Indolente, je flotte en apesanteur. Ne sachant composer avec l'agréable, fuir semble là aussi de mise. Dans ce bleu céruléen, je flotte accoutrée d'un imperméable jaune... Comme si un ciré pouvait me couper de l'océan... ou même le contenir.*

*Un bleu dense et opaque qui m'isole de tout. Dans mon microcosme, j'attrape ça et là des bribes de la leçon en cours. Les propositions de mouvement sont maintenant lointaines. Je n'arrive plus très bien à les exécuter; je ne discerne plus le haut du bas, l'avant de l'arrière, désorientée dans un espace qui m'est de moins en moins familier. Je ne saurais dire si je contemple le ciel où le fond de l'eau. L'eau salée me picote les yeux.*

*Dans l'immensité de mes sensations imprécises, rien ne se démarque. Sauf peut-être l'impression générale d'un indescriptible lâcher-prise. Aérien. Hypnotique.*

*Je suis l'océan – m'y sens en dormance.*

*Hallucinée, j'ai la vision d'un bien-être sans limites.*

22 décembre 2007

Le sentiment de paresse ressenti au préalable fait vite place à une liberté et un bien-être qui me déconcertent, considérant la simplicité des mouvements à l'origine de mon expérience. « Faire simple » devient attrayant; mon corps y est bien et moi aussi. On s'y rejoint. « Faire moins » provoque une réduction de la vitesse tellement ça m'est inhabituel. Impossible d'être en pilotage automatique, ce qui me semble être une bonne nouvelle. Un aspect de l'expérience me perturbe néanmoins : pourquoi ai-je l'impression de me dérober à moi-même? Voire de reproduire une habitude? Est-ce là le déplacement d'un comportement conditionné? Je ne connais pas toutes les réponses à l'avance, mais j'ai envie d'aller plus loin, d'en apprendre davantage.

En y regardant de plus près, le paragraphe qui précède crée des liens entre les différents métathèmes qui ont retenu mon attention ces derniers jours. Les ~~corrélations faites entre mon expérience du mouvement~~ et les concepts proposés m'amènent à interroger certaines habitudes, à réviser mes façons de faire et en



envisager de nouvelles. Cela confirme mon intuition de départ à l'effet que l'apprentissage d'une prise de conscience de soi à travers l'éducation somatique puisse avoir un impact sur mon rapport au corps. Quoique déstabilisante à bien des égards, la plongée de reconnaissance m'encourage en ce sens.

#### 4.4 Plongée en apnée : retenir son souffle

Dans les mois qui suivent mon admission au programme d'éducation somatique, mes premières observations sont en lien avec la respiration. Elle m'apparaît rapidement insatisfaisante et superficielle. Je commence à prendre conscience du rythme effréné que j'entretiens et du peu d'espace que j'y ai pour respirer. J'assume alors près de 20 heures de pige en production de spectacle et une quinzaine d'heures d'enseignement en mouvement – étant alors en transition professionnelle, le tout combiné aux études à temps plein entreprises à l'UQÀM et au *Tamalpa Institute* en Californie, où je dois me rendre quelques jours à tous les mois. Déjà l'incohérence entre mon nouvel intérêt d'étude et ma façon de vivre le quotidien est flagrante. Je maintiens pourtant le cap et persiste à reproduire ce que je connais.

#### *Agenda*

*J'inspire à peine et expire à la hâte – pas de temps à perdre aujourd'hui, tout va si vite et j'ai encore tellement à faire. Chaque minute doit être productive, utilisée au maximum. Je respire inconsciemment. J'inspire l'urgence et expire le vide – occupée à me construire un avenir meilleur. Mon mieux-être appartient au futur, d'où l'urgence de ce que je suis à faire. Je croule sous le poids des projets entamés, mais m'accroche tout de même à l'idée que ceux-ci combleront le vide qui m'habite. Je cherche un sens à toute mon agitation. Je respire sans y prêter attention. J'inspire la vitesse et expire l'absence – carburer à l'adrénaline reporte l'urgence de sentir ce qui se passe en moi. Si tôt le pied levé, j'accélère de plus belle. C'est une porte de sortie, une porte qui s'ouvre vers un ailleurs; ça m'enivre, me soûle, me distancie de mon mal-être. Pas vraiment dupe, j'appréhende ce que sera le sevrage.*

*Je respire en attendant, pour penser à autre chose. J'inspire l'anxiété et expire l'impatience – d'être heureuse, de réussir ma vie et d'avoir du temps pour moi. Et si ça n'arrivait jamais? Le simple doute me raccourcit de l'intérieur, me met en cage. Mes côtes me serrent comme un étau. Ma respiration est partielle ainsi privée d'espace. L'inspiration est trop brève, suivie d'une longue retenue. Je m'observe présentement, le souffle court.*

***J'inspire et expire** enfin pour sortir de ma claustrophobie, pour ne pas étouffer dans mon propre espace intérieur. Vite, faire le plein pour mieux continuer.*

*J'inspire lourdement et expire préoccupée – comment survivre à la « to do list » de la journée. Je me garde surtout de tourner la page de mon agenda. Je déguste un instant l'air neuf qui entre en moi et m'évade à la mer. Seulement voilà, mon escapade momentanée m'angoisse déjà. Je n'ai pas une seconde à perdre; respirer n'est pas à l'agenda aujourd'hui. La mer devra malheureusement attendre. Vite, vite, je m'y remets.*

6 mai 2008

#### 4.4.1 Respiration superficielle

Si je n'avais jamais vraiment porté attention à la qualité de ma respiration auparavant, je me surprends de plus en plus souvent à respirer superficiellement, comme si j'étais constamment en état de survie. Je remarque également que la qualité de mon inspiration diffère passablement de l'expiration; cette dernière est non seulement beaucoup plus longue, mais se prolonge en plus par une pause expiratoire soutenue qui retarde le prochain mouvement inspirateur.

*Ne saurais dire pourquoi.*

*Allongée sur le dos, mon index droit tapote le plancher pour marquer la cadence.*

*Inspire 1 – 2 – 3. Pause –.*

*Expire 1 – 2 – 3. Pause 1 – 2.*

*Inspirer au-delà de 3 m'est ardu. Je manque d'espace. Déjà à 3, je sens des tensions dans ma nuque, ma gorge, ma cage thoracique et mon dos qui bouge très peu; l'expansion est essentiellement latérale et vers le haut de ma cage thoracique.*

*Inspire 1 – 2 – 3 – 4. Pause 1. (Manque d'espace)*

*Expire 1 – 2 – 3 – ½. Pause 1 – 2.*

*Inspirer ainsi est exigeant. Ça ne m'apaise guère.*

*Prolonger l'expiration m'est plus accessible; prolonger la pause expiratoire surtout. Je m'y sens à la maison.*

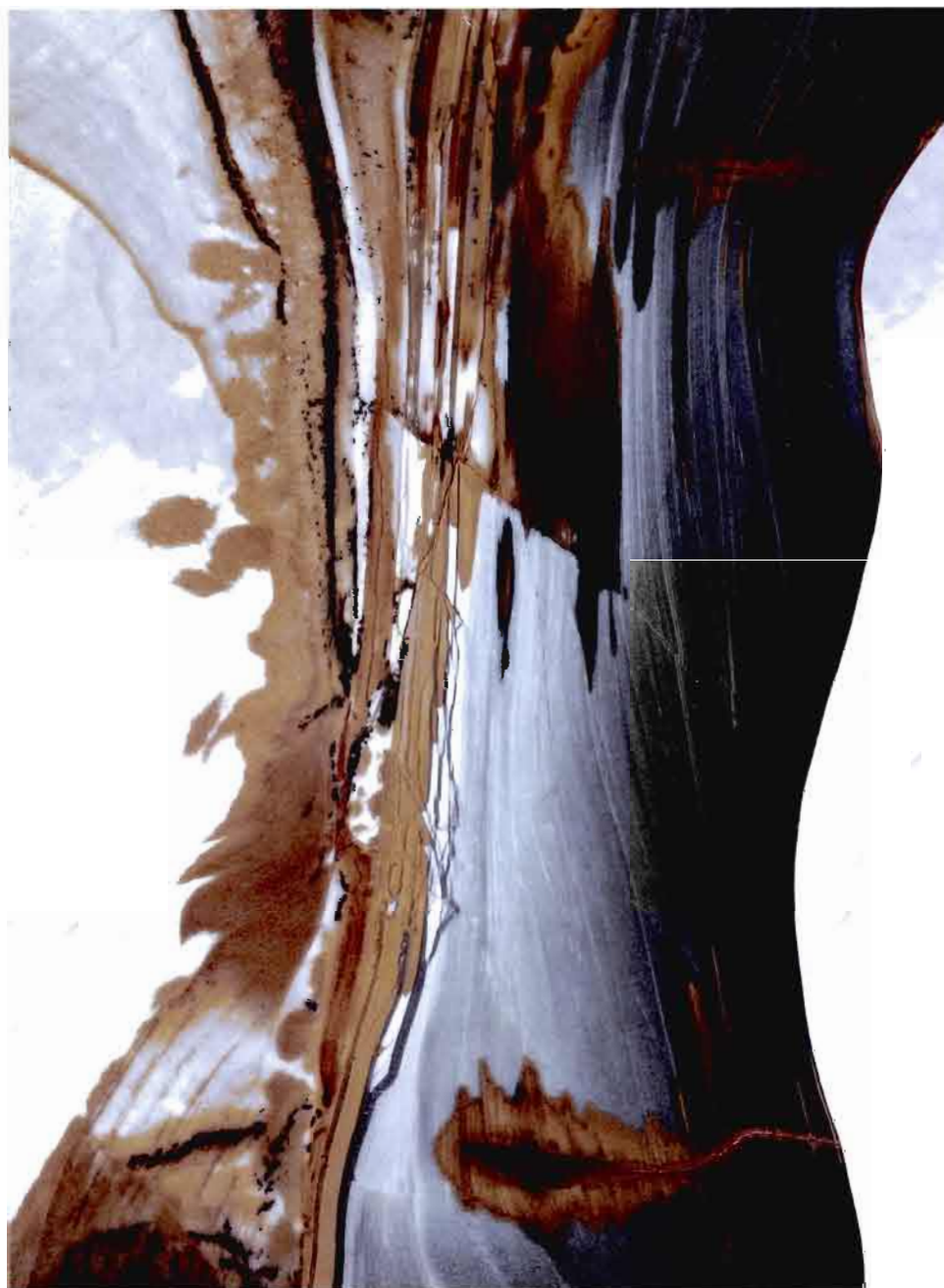
*Inspirer 1 – 2 – 3. Pause ½.*

*Expire 1 – 2 – 3 – 4 – 5. Pause 1 – 2 – 3 – 4.*

*Mon ventre noué recule, s'encastre dans mon tronc. Mon sternum s'affaisse et mes épaules roulent sensiblement vers l'intérieur. Ma mâchoire est raide. Malgré tout, je retarde le besoin d'air neuf. Je ne saurais dire pourquoi.*

13 mars 2009

Ma capacité pulmonaire s'en trouve pas mal affectée. Aussi, je me surprends de plus en plus souvent en train de retenir mon souffle dans mes activités de tous les jours, et ce, sans raison apparente. L'impression d'étroitesse ressentie dans ma cage thoracique trouve écho dans ma colonne vertébrale, comme si cette partie de moi était littéralement nouée. Je prends de plus en plus conscience de la rigidité qui m'habite, notamment au niveau thoracique.



*Algues enchevêtrées*

échantillonnage photographique et manipulation numérique  
(trame/texture tirée de *Owyhee picture Jasper* de Bill Atkinson, 2004)

23 cm x 17 cm

3 avril 2009

#### 4.4.2. Origine et prise de conscience d'une respiration conditionnée

Un rêve fait en janvier 2010 apporte un éclairage nouveau sur mes habitudes respiratoires. Suspendre ma respiration et contracter le ventre sont des réflexes que j'ai souvent remarqués dans mon jeune parcours d'apprentissage somatique. Après les avoir cru essentiellement associés au rythme frénétique de mon quotidien – voire au stress professionnel, je constate que ceux-ci se manifestent chez moi de façon beaucoup plus large. Je crois maintenant qu'il s'agit d'une habitude qui trouve ses racines dans ma jeune enfance.

J'ai mentionné que mes souvenirs relatifs à cette période se limitent à des images et aux sens que je peux donner à ces images. Si on se réfère au modèle SIBAM de Levine (1992), ces souvenirs ne comportent que deux des cinq composantes nécessaires à leur intégration. L'auteur affirme en effet que le phénomène dissociatif survient quand la relation entre ces composantes se voit perturbée, ce qui empêche l'individu de les lier entre elles pour former un tout. Je rappelle que les cinq composantes dont il est question sont les suivantes :

- S : *Sensations* (Sensations)
- I : *Images* (Images)
- B : *Behavior* (Comportement)
- A : *Affects* (Émotions, Sentiments)
- M : *Meaning* (Sens, Compréhension)

Je me rappelais avoir eu des peurs nocturnes très angoissantes lorsque j'étais toute petite, et ce, durant une période assez prolongée. Je savais avoir eu peur le soir avant d'aller me coucher, mais ne pouvais me remémorer avoir fait l'expérience de la peur. Il s'agissait en fait de la compréhension que j'avais de certaines images, comme des clichés pris de moi à des moments précis, mais les autres composantes de ces souvenirs demeuraient inaccessibles. Jusqu'à ce que je fasse le rêve qui

suit; les composantes que sont les sensations, les affects et le comportement (y compris le mouvement) viennent alors compléter un souvenir jusque-là incomplet.

### *Mon igloo*

*Je repose sur le sol, sur mon côté gauche. Ma tête est accueillie par l'oreiller qu'offre mon bras gauche. Ma main droite est délicatement posée au sol devant moi, alors que mon genou droit repose lui aussi sur le plancher, légèrement fléchi et déposé devant ma cuisse gauche. Ma main glisse doucement vers le haut alors que mon genou fait de même vers le bas. Une glissade, qui va et qui vient, doucement. Puis main et genou m'entraînent dans une roulade sur le ventre, les deux bras allongés vers le haut et les jambes allongées face au plancher. Et je reviens, reculant ma hanche droite vers l'arrière, laissant à nouveau main et genou revenir à la maison. Je vais et reviens, en allers-retours. Je suis bien et, curieusement, je ne suis nulle part. Ma hanche droite s'ouvre et se referme. Mon ventre s'allonge et se recroqueville. C'est comme une respiration de tout mon corps; j'expire en me recroquevillant et j'inspire en m'allongeant. Un vide suivi d'un plein, un plein suivi d'un vide. C'est facile et agréable. Je m'y sens bien.*

*Face au plancher, je sens une douce chaleur qui inonde mon ventre. Une agréable tiédeur qui s'accompagne d'un incroyable lâcher-prise. Où est donc ma vaillante complice nommée « vigilance »? Cette partie de moi qui m'accompagne où que j'aie. Elle n'est nulle part. J'aimerais profiter de son absence longtemps, longtemps. Mais la voilà qui rapplique; inquiétude, doute, peur. Tout mon corps est sur le qui-vive, étrange retour à la maison. Il frissonne de l'intérieur, rien qui puisse se voir. Je regarde autour de moi pour m'assurer que je suis bien seule. Je le suis.*

*Je me réveille. À plat ventre dans mon lit, une tiédeur inonde toujours mon ventre. Plus de peur, mais pas de calme non plus. C'est inhabituel. Spontanément, je me recroqueville en petite boule, les bras et les jambes serrés contre moi, le front*

*enfoncé dans le matelas. Je reste là, immobile. J'ai l'impression de prendre soin de moi. Mon visage arbore un sourire. Qu'est-ce que je fous là? Je rigole un peu. Quel début de journée étrange! Comment expliquer la position dans laquelle je suis?*

*Et puis voilà. J'y suis.*

*Je suis toute menue. Recluse sur moi-même, dans mon refuge. Je viens de franchir à toute vitesse le gouffre qui sépare l'entrée de ma chambre de l'emplacement de mon lit. Si je n'ai pas encore réussi à voler jusqu'à lui, ce n'est pas faute d'avoir espéré. Mon cœur bat à tout rompre, comme s'il allait exploser. Je me fais minuscule sous mes couvertures, silencieuse surtout, espérant que le monstre qui réside sous mon lit ne m'ait pas vu poser les pieds sur la marqueterie, ni entendu rebondir sur mon matelas. Je retiens mon souffle, recroquevillée sur moi-même. Immobile – paralysée serait plus juste. J'ai les oreilles aux aguets, les yeux ouverts et la respiration superficielle. Mon ventre est noué, renfoncé à l'intérieur de moi. Je suis frigorifiée, comme si mon sang s'était figé avant que j'atterrisse dans mon lit. Dans mon igloo dissimulé sous les couvertures, j'attends patiemment que le monstre m'oublie, ou s'endorme. Alors seulement je pourrai m'apaiser, voire me réchauffer. Ce sera à mon tour de dormir. Je pourrai baisser la garde et désertier mon igloo. Jusqu'à demain soir.*

20 janvier 2010

Le mouvement fait dans ce rêve (passage de la position allongée sur le côté à la position à plat ventre) correspond à un segment précis proposé lors d'une leçon Feldenkrais faite en classe. L'expérience somatique qu'il a éveillée ainsi que le souvenir qu'il a ramené à ma conscience m'ont permis à la fois d'identifier une ancienne habitude de mouvement et de raviver les sensations et les émotions y étant associées, des composantes jusque-là enfouies dans ma mémoire; je crois pourtant m'être recroquevillée ainsi pendant des mois – voire peut-être quelques années, tous les soirs avant d'aller dormir.

Ayant pris conscience de cette habitude d'enfance, j'en observe de plus en plus les dérivés dans mes comportements d'adulte. Aux dires de Feldenkrais (1993), « tout comportement est un complexe de muscles mobilisés, de sentiments, sensations et pensées » (p. 52). Aussi, que je me sente vulnérable, tendue ou sur la défensive, je me surprends invariablement à reproduire la respiration que je connais : superficielle et partielle, elle s'accompagne de multiples contractions au niveau du tronc qui ont pour effet de me faire plus petite (me raccourcir). Ce type de contractions musculaires qualifiées de « chroniques et superflues » par Shusterman (2007, p. 35) restreint le mouvement respiratoire et entraîne des tensions qui ne peuvent être soulagées tant que les contractions à leur origine demeurent inaperçues. Devenir conscient de l'habitude s'avère donc être une étape essentielle au changement.

Encore incapable de désamorcer cette habitude, j'arrive néanmoins à relâcher graduellement les tensions qu'elle provoque à l'intérieur de moi. Cette nouvelle capacité d'action sur ma respiration fait l'objet de l'écriture créative qui suit; issue d'un échange verbal musclé avec un proche, elle témoigne de ma capacité à sentir mon soma et à en modifier l'expérience lorsque je me sens attaquée ou confrontée.

*Fondre la neige.*

*Les mots lancés fouettent comme le vent du nord. Bourrasque soudaine. J'ai besoin d'un abri tant ils me transpercent. Et rien à la ronde. Je me tourne invariablement vers ce que je connais, mon corps, mon château fort.*

*La passerelle se relève; l'air ambiant se bute à mes lèvres. Ainsi retirée, je regarde tomber la neige. Mon corps se montre impénétrable, tient le plus longtemps possible. Il surplombe la scène d'un air assuré, jusqu'à ce que ses murs ne parviennent plus à contenir leurs frissons et leurs tremblements. Jusqu'à ce que mon corps me trahisse.*



*Les courants d'air surgissent de partout. J'ai un corps froid et j'ai soudainement froid avec lui. Dans cette enclave, je prends une profonde respiration, puis une autre, puis encore. De petites fenêtres aèrent soudainement les murs, l'air neuf ventile cet espace trop longtemps fermé sur lui-même. Mon climat intérieur change. Ma perception du corps aussi. Je berce mon blizzard, l'apaise peu à peu.*

*Quelques tapis blancs témoignent çà et là d'un refroidissement momentané. Comme une rigole dans mon dos, je sens maintenant fondre la neige.*

6 avril 2010

Bien que je prenne davantage conscience de ma façon de réagir à un stress pouvant évoquer le passé, le comportement que je continue d'adopter me semble encore bien involontaire pour le moment. Est-ce que la répétition de mon comportement d'enfant peut s'apparenter à de l'amnésie sensori-motrice (Hanna, 1986)? Rappelons que Hanna considère qu'une personne ne peut faire librement l'usage de soi si elle perd le contrôle volontaire de ses actions motrices et la conscience sensible de ces mêmes actions. Cette forme d'amnésie s'apparente à une habitude apprise et/ou conditionnée, en réponse à un stress accumulé ou persistant. Toujours selon Hanna, l'apprentissage somatique représente une solution potentielle à l'amnésie sensori-motrice, en cela qu'elle favorise le développement d'un plus grand répertoire d'action sur soi ainsi qu'une meilleure perception de soi. À la lumière de mes récentes expériences d'autorégulation – dont celle que je viens de relater, je suis portée à pencher dans le même sens.

#### 4.5 Grotte sous-marine : taire sa bouche

Un autre souvenir d'enfant viendra apporter un éclairage nouveau sur une habitude de mouvement ayant échappé à ma conscience pendant des années. Depuis toujours, j'ai en mémoire une scène d'inceste précise ayant pris place au ~~sous-soi~~

de la maison familiale, une image dont la compréhension est sans équivoque. Encore une fois, les autres composantes du modèle SIBAM demeurent dissociées de mon souvenir. J'ignore toujours ce que j'ai pu vivre sur le plan émotif durant ladite scène et quel comportement j'ai pu adopter. J'ignorais quelle avait été mon expérience sensorielle jusqu'à ce que cette composante émerge suite à une leçon Feldenkrais faite dans le cadre d'un cours sur le développement moteur de l'enfant. Un simple mouvement évoquant la tétée chez le poupon allait déclencher chez moi l'intégration de l'expérience sensorielle de mon souvenir. En voici la première étape.

### *La méduse*

*Je suis couchée sur le dos, les paumes orientées vers le ciel. Le rapprochement de mes doigts entre eux évoque le mouvement que ferait une méduse dans l'océan. Mes bouts de doigts se rapprochent, puis s'éloignent les uns des autres. Le mouvement est lent, mais pas très fluide. Je tremble un peu et par endroits le mouvement est saccadé, malhabile. Je cherche ma zone de confort dans cette proposition pourtant toute simple. Fait étrange, ce rapprochement vécu au niveau de mes doigts entraîne un mouvement similaire au niveau de ma bouche; intuitivement, je suis à initier un mouvement de tétée coordonné avec l'expérience de mes doigts et de mes mains. Yvan est justement en train de dire que plusieurs personnes au plancher sont à établir une corrélation entre leurs mains et leur bouche. Je suis étonnée de faire cette association spontanément, mais rassurée de savoir que d'autres personnes sont à la faire. Franchement, c'est un peu bizarre.*

*Ce mouvement de tétée réveille des souvenirs au niveau de ma bouche, en plus de provoquer d'étranges sensations dans mes joues et ma mâchoire. Beaucoup d'hésitation, beaucoup d'appréhension. Si le mouvement est relativement accessible dans mes doigts, il l'est beaucoup moins au niveau buccal. Ma mâchoire est tendue. Mes maxillaires tellement serrés. En fait, je me sens de plus en plus serrée de façon générale. J'ai du mal à faire le mouvement juste pour le faire; il évoque une image précise que je cherche à faire et à éluder tant la honte est grande.*

*Cette expérience de mouvement me confronte au concept de « jouer »; jouer pour jouer, jouer pour essayer, essayer pour apprendre. Apprendre par l'entremise du jeu n'a pas toujours été concluant pour moi – encore moins bienfaiteur – et ces expériences antérieures freinent ma spontanéité dans l'exploration proposée. Je comprends que ma résistance trouve ses racines dans un souvenir qui ne réside pas uniquement dans ma tête, mais dans tout mon corps – que je me surprends à fuir d'ailleurs. Je m'efforce de revenir au mouvement.*

*Avec ce souvenir qui a émergé, je ne suis plus tellement concentrée sur mes doigts. Je m'y remets doucement, m'applique à reprendre le mouvement là où je l'ai laissé. La leçon propose alors un changement d'orientation dans l'espace. J'ai du mal à le combiner au mouvement de mes doigts dans mon champ de conscience. L'un est senti, l'autre est mécanique. Je me sens chancelante. Ma respiration n'est plus au rendez-vous et rien ne va plus. Merde, je suis de retour dans mes joues. Je veux quitter ma bouche, mais je n'arrive pas à évacuer l'image que le mouvement a évoquée. C'est de plus en plus désagréable. Je déteste ce que je suis à faire.*

*Après de longues minutes d'inconfort, me vient finalement l'idée de prendre une pause. Pas naturel ça non plus. Ce qui m'est familier, c'est de continuer comme si de rien n'était. J'ai peur de m'égarer de la leçon – tout en étant convaincue de la vivre pleinement. Quelque part, je lutte pour ne pas poursuivre et regagner les rangs, pour ne pas rattraper ni réapparaître là où tout le monde est rendu (où j'imagine qu'ils sont rendus). Je lutte pour m'occuper de moi, indépendamment des autres.*

*Là, allongée sur le dos, je recommence finalement à respirer plus normalement. Alors que je cherche à être bien et à faire le vide, le mouvement de ma respiration combiné à celui de mes doigts me ramène à nouveau dans mes joues. Et puis mes mâchoires. Stop. Je cesse le mouvement et ne fais rien pendant un moment. Je décide finalement de l'aborder par le biais de mon imagination – Yvan a souvent proposé cette stratégie pour éviter de faire un mouvement qui cause de la douleur.*

*Je considère que mon image est douloureuse... Mes doigts se rapprochent et se détachent maintenant dans mon imaginaire, sans bouger dans l'espace. Je synchronise progressivement ma respiration avec ce que j'imagine être le mouvement. Je ne sais plus où le groupe se trouve et c'est tant pis, ou tant mieux, je ne saurais dire vraiment. Je deviens la méduse et c'est agréable. Puis je reviens au mouvement. Je rapproche à peine mes doigts entre eux, sans chercher à ce qu'ils se touchent. Le mouvement est plus petit, plus facile, plus fluide. Je ne tremble plus.*

30 mai 2008

Trouver une certaine zone de confort à l'intérieur de cette leçon est pour moi un apprentissage d'autorégulation important. Je constate alors que je peux agir afin de modifier mon expérience du moment. Un constat qui me rappelle celui de Vanasse (2008) lorsqu'elle affirme qu'en Feldenkrais, « il est toujours possible de trouver le confort et surtout, que les progressions peuvent toujours être faites en respectant le confort plutôt qu'en forçant ce qui coince » (p.122). Je crois en effet qu'il n'est pas nécessaire de creuser davantage dans la douleur de mon souvenir pour avoir le pouvoir d'agir sur comment il me fait sentir actuellement. Et je suis convaincue qu'il ne s'agit pas là d'une réaction d'évitement, mais bien d'une stratégie d'apprentissage. Je commence à concevoir qu'il n'est pas nécessaire de se rendre la vie difficile.

Les sensations éveillées au cours de cette leçon me font soudainement prendre conscience qu'une tension soutenue habite mes mâchoires. Je m'interroge d'ailleurs sur les liens possibles entre cette tension nouvellement identifiée et les complications vécues en 1998 suite à une intervention dentaire. Je mettrai alors quelques années à me remettre de ce que l'on croit être une névralgie aiguë ainsi qu'un « désenlignement » des deux maxillaires. À l'époque, aucun des spécialistes rencontrés ne peut m'expliquer ce qui se passe; on avance tout au plus des hypothèses d'intolérance et de réaction allergique. Mon dentiste me suggère de porter une plaque occlusale pour s'assurer que je ne serre pas les dents durant mon sommeil. Je remets à plus tard, convaincue que tel n'est pas le cas de toute façon.

La composante sensorielle de mon souvenir d'enfance allait refaire surface de façon impromptue quelques jours après la leçon, donnant suite aux mouvements faits en classe. Pendant cette réminiscence d'une fraction de seconde, j'aurai la sensation très nette d'avoir le sexe de mon oncle dans ma bouche. La raison pour laquelle je crois pertinent d'aborder le sujet, c'est que loin de me ramener dans mon traumatisme d'enfance, cette expérience viendra au contraire générer la découverte d'une partie de mon corps jusque-là ignorée.

#### *Nouveau visage*

*Qu'il est étrange de faire l'expérience de ma bouche d'enfant dans mon corps de femme. De vivre une sensation en différé. La présence de son sexe est là, mais si lointaine à la fois. Une intrusion qui n'est plus. Une brève étrangeté.*

*Contre toute attente, je ne suis en rien bouleversée. Surprise cependant. Cette réminiscence sensorielle donne lieu à une curiosité inattendue au niveau de mes joues. Spontanément, je les palpe, les pince délicatement entre mes doigts, les étire un peu. C'est comme si je venais de localiser pour la première fois cette partie de mon visage. Je souris tant la révélation est insolite.*

*C'est tout mon visage qui prend vie de l'intérieur. J'y découvre une grotte inexplorée. Ses stalagmites. Ses stalactites. Son humidité. Ma langue glisse d'abord sur la paroi interne des joues, puis sur les gencives et les dents. Tout est texture. L'embouchure d'une grotte longtemps noyée vient d'être révélée. Une lueur vient de filtrer l'espace caveux.*

*Les mâchoires détendues, les joues assouplies, toute ma bouche se redessine. Elle me semble retrouver une certaine douceur. Tout mon visage en est changé.*

#### 4.5.1 Curiosité et *decentering*

Il semble que nous ayons tous une tendance innée à la curiosité, une qualité que le travail de Moshe Feldenkrais cherche constamment à stimuler. Normal puisqu'il la considère essentielle à l'apprentissage. Tout comme les autres qualités encouragées par l'éducation somatique, la curiosité a vraisemblablement le potentiel de rayonner au-delà de la leçon comme telle, ce qui pourrait d'ailleurs expliquer en partie l'exemple cité plus haut; elle génère ici une nouvelle façon de percevoir mon expérience d'autrefois de façon à l'actualiser dans l'espace présent.

Un phénomène que je trouve apparenté au concept de « *decentering* ». Halprin (2003) fait référence à Paolo Knill, une figure déterminante dans le développement et la reconnaissance de la thérapie basée sur les arts expressifs, lorsqu'elle parle du processus artistique « as a way of decentering in order to see the material and the life expérience in a new light, in other words, to generate new resources and solutions » (p. 75). La décentralisation redirige nos impulsions – voire nos automatismes – pour aborder nos problèmes et conflits intérieurs de façon créative et en changer la perception. Plutôt que de centraliser notre attention sur ce qui ne va pas, on cherche à trouver de nouvelles réponses (à travers le mouvement, les images, les poèmes, etc.) à cette expérience. La méthode Feldenkrais semble, à mes yeux, présenter certaines affinités avec le *decentering*, sans toutefois s'inscrire dans l'univers propre aux thérapies dites corporelles; à travers l'exploration du mouvement, elle propose elle aussi, à sa manière, des avenues créatives pour favoriser le changement.

#### 4.5.2 Donner du lest à sa mâchoire

La réminiscence sensorielle de ce souvenir m'amène à prendre graduellement conscience de la tension qui existe dans mes mâchoires. Au début, cette tension m'apparaît être constante et particulièrement prononcée au lever, alors que le serrement se vit encore dans les dents, les articulations des maxillaires et les

muscles du visage, une raideur se faisant sentir jusque dans mes oreilles. Après avoir longtemps cru ne pas serrer les dents la nuit, je suis maintenant persuadée du contraire puisque j'en fais l'expérience au niveau de mes sensations.



*Érosion*

moulage paraffine, pigments acryliques et manipulation numérique

7,625 cm x 8,75 cm

22 août 2008

Je décide finalement de donner suite à la recommandation de mon dentiste et de procéder au moulage d'une plaque occlusale; il s'agit, ni plus ni moins, d'une gouttière en acrylique qui empêche les dents du haut et du bas d'entrer en contact. Le port d'une telle plaque donne un peu de leste aux articulations et aux muscles impliqués dans le serrement des mâchoires dû à son rôle de rétention. Après seulement dix jours d'utilisation, je parviens à briser cette plaque tant la pression que j'exerce avec ma mâchoire est forte. Adaptée depuis, je la porte toujours la nuit afin de désamorcer une habitude de mouvement dont je n'ai pas conscience durant mon sommeil. Certains exercices/mouvements sont depuis mis en pratique.



#### 4.6 Récif-barrière : serrer les cuisses

Toujours dans les premiers mois suivant mon entrée au programme d'éducation somatique à l'UQÀM, une autre habitude de mouvement vient s'ajouter à la liste que je suis à dresser. Lors d'une leçon d'intégration fonctionnelle (travail individuel proposé par la méthode Feldenkrais), mon attention se voit dirigée sur les muscles adducteurs situés à l'intérieur des cuisses. Il s'agit de muscles dont la contraction entraîne une adduction, soit un mouvement qui rapproche la partie du corps concernée vers le plan médian. En clair, il s'agit des muscles permettant le rapprochement des deux cuisses entre elles.

##### *Neutre*

*Allongée sur le dos, la table me semble bien austère. Je m'y dépose à peine, nerveuse que je suis à l'idée de me laisser toucher. Fébrile. Vulnérable aussi. J'ai beau me savoir en confiance, ce n'est pas ce que je ressens.*

*Mes nouvelles connaissances aidant, je sais que le corps et ses mouvements révèlent qui nous sommes. C'est là ma crainte; que mon corps parle. Qu'il en dise trop sur moi, sur mon soma.*

*Mon corps se tient. Peu maniable, il se montre réfractaire aux mouvements proposés. L'intérieur de mes cuisses est engagé inutilement. Anticipation. Vigilance aussi. J'ai beau vouloir m'abandonner, ce n'est pas ce que je fais.*

*Émérite et tacticien, le praticien fait fondre le glacier entre ses mains. Mon empreinte s'élargit sur la table. Tantôt rébarbatives, mes jambes se laissent doucement guider. Mon genou gauche est baladé dans l'espace. Puis le droit. Mes hanches se desserrent. Tiens, ma mâchoire aussi.*



*Je comprends où me guide la leçon. Où puis-je déposer les pieds sur la table de façon à ce que mes genoux tiennent tout seuls dans l'espace (fléchis vers le plafond)? Où se trouve le « neutre biomécanique » dans mes hanches?*

*Latitude « x » croise longitude « y »; nous y sommes. Sitôt immobilisées, mes cuisses sont saisies de tremblements incontrôlables. Mes adducteurs grelottent. Affluence d'adrénaline. Chute vertigineuse au thermomètre; c'est comme si l'Antarctique venait d'emménager dans ce petit espace de l'avenue Mont-Royal.*

*Impossible de faire comme si de rien n'était. Prise au dépourvu, je laisse faire mon soma. L'intensité de mes sensations est telle... Mais pourquoi? Je n'ai pourtant aucune image en tête.*

*De retour en position assise, les tremblements persistent. La froidure aussi. L'empreinte de mon bassin est plus large que de coutume et une plus grande distance sépare mes genoux. La trajectoire de mes cuisses n'est plus la même. Mon dos est plus droit, mon ventre allongé. À l'intérieur de mes cuisses, les adducteurs hésitent, ne sachant plus que faire exactement. J'ai du mal à respirer profondément.*

*Je quitte le studio, confuse. Fragilisée d'avoir silencieusement dit autant.*

15 mai 2008

Mentionnons d'abord que cette première leçon individuelle fut l'objet d'un suivi par le praticien et professeur de la méthode Feldenkrais. Ceci étant dit, je rappelle que mon sujet d'étude s'intéresse à l'éducation somatique et à ses impacts possibles sur le rapport au corps incestué. Il ne s'agit donc pas d'une étude fondée sur la traumatologie ou la psychothérapie. Néanmoins, je crois que certaines idées empruntées à ces derniers domaines peuvent avoir des liens étroits avec ma façon de vivre le corps. À cette étape-ci de mon autoethnographie, je n'écarte plus la

possibilité qu'un syndrome de stress post-traumatique (SSPT) puisse être à l'origine de certains mouvements et comportements conditionnés à travers une forme d'amnésie sensori-motrice, d'où l'introduction des idées qui suivent.

#### 4.6.1 Adrénaline et perception du système nerveux végétatif

Je crois important de revenir à la notion de stress abordée lors du premier chapitre. Rappelons que le stress vécu lors d'un événement traumatisant se traduit normalement par un stress traumatique et que s'il persiste au-delà des événements, on parle de stress post-traumatique (SPT). Lorsque « le traumatisme continue à s'immiscer dans la vie de ceux qui en sont les victimes par le biais d'une réalité somatique visuelle, auditive et/ou autre » (Rothschild, 2008, p. 12), il convient alors de parler du syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Le *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-IV) mentionne que ce syndrome « peut survenir chez des enfants qui ont subi des maltraitances sexuelles, même si celles-ci n'ont pas mis leur vie en danger » (p. 13). Parmi les symptômes, la victime peut revivre l'événement sous forme de réminiscence (*flash-back*) ou encore composer avec une hyperstimulation chronique du système nerveux végétatif.

Plusieurs des expériences somatiques partagées depuis le début de ce chapitre se caractérisent par une montée d'adrénaline importante. Dans ces moments, je semble vivre une réaction d'alarme, comme s'il en allait de ma survie; mon cœur bat à tout rompre, je me fige et mon corps se refroidit, jusqu'à ce que j'en tremble. Il semble exister un lien entre ces expériences plus récentes et celles vécues durant l'enfance, ce pour quoi le phénomène de réminiscence (*flash-back*) dont parle Rothschild (2008) me semble avoir ici une certaine pertinence. Les réminiscences sont des « épisodes où le trauma est revécu dans la tête et/ou dans le corps » (p. 19) et sont généralement associées au syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

En situation de danger, le système limbique réagit; le système nerveux sympathique (SNS) se voit alors activé, ce qui a pour effet de « stimuler les glandes surrénales pour qu'elles libèrent de l'adrénaline et de la noradrénaline afin de mobiliser le corps pour le combat ou la fuite » (Rothschild, 2008, p. 15). La respiration et le rythme cardiaque s'en voient accélérés et le sang se retire de la périphérie pour être utilisé dans les muscles. Pendant que les glandes surrénales libèrent l'adrénaline et la noradrénaline, le système parasympathique voit quant à lui à ce que ces mêmes glandes surrénales libèrent une hydrocortisone appelée cortisol, dont le rôle est de « stopper la réaction d'alarme et la production d'adrénaline/noradrénaline » (p. 15). C'est ainsi que la mer retrouve son calme après la tempête.

L'équilibre entre la production d'adrénaline/noradrénaline et de cortisol peut se voir dérégulé suite à un trauma. La chercheuse Rachel Yehuda (Yehuda et coll., 1990) fut l'une des premières à découvrir que dans les cas de SSPT, « les glandes surrénales ne libèrent pas assez de cortisol pour stopper la réaction d'alarme » (Rothschild, 2008, p. 15). Ce qui permet de présumer que la prolongation d'une réaction d'alarme pourrait être occasionnée par une production insuffisante de cortisol. À la lumière de mes lectures, il semble qu'on ignore toujours « si cette carence provient d'un processus purement biologique ou si elle est influencée par une perception quelconque du système limbique » (p. 15). Ce dernier, logé dans le cerveau, joue un rôle fondamental dans la formation de la mémoire, des émotions, du comportement et des différents mouvements que nous faisons dans le champ de la gravité.

Les réactions de survie d'un individu sont des mécanismes automatiques associés au système nerveux. Lorsque celui-ci s'active pour répondre à un stress traumatique, on peut parler d'un mécanisme de survie normal. S'il demeure stimulé au-delà de la menace vécue et surmontée, nous sommes potentiellement en présence du SSPT, un syndrome qui m'apparaît apparenté au trouble d'adaptation au stress dont parlait l'endocrinologue Selye. Rappelons que les études de ce dernier sur les effets biochimiques du stress sont celles-là mêmes qui ont inspiré le travail de Thomas Hanna en matière d'amnésie sensori-motrice. Si le stress peut

être à l'origine d'une telle amnésie – qui résulte d'un réflexe devenu habitude par son déclenchement répété face au stress, le bouleversement de la production d'adrénaline/noradrénaline et de cortisol dû à ce stress pourrait lui aussi être un facteur à considérer. Se pourrait-il que la prolongation de mes réactions d'alarme puisse en partie être le résultat d'une production insuffisante de cortisol? Et si cette carence n'était pas biologique, pourrait-elle être influencée par une perception quelconque de mon système limbique suite à mon trauma d'enfance?

Moshe Feldenkrais (1993) dit du système limbique qu'il est non seulement impliqué dans les différents mouvements que nous faisons dans le champ de la gravité, mais qu'il est aussi au cœur de nos pulsions intérieures dites périodiques (faim, soif, élimination, etc.) et de ce que l'on appelle plus communément l'instinct. Selon Feldenkrais, « l'instinct n'est pas aussi immuable ni défini que nous le pensons souvent » (p. 57). Chez certains individus plus que d'autres, il semble en effet que l'instinct peut s'adapter.

L'instinct permet [...] d'atteindre un degré correct d'adaptation à la situation et de découvrir le premier signe qui leur permet de changer lorsque l'environnement change; en résumé il est le fondement ou la genèse de la capacité d'apprendre. (p. 57)

Dans le cas du SSPT, la réponse défensive que provoque la réminiscence réactive certains mécanismes de survie malgré que la menace soit passée. Il ne s'agit plus de réactions innées et spontanées, mais bien de réponses conditionnées par le stress. Il est possible de penser qu'apprendre à mieux s'utiliser à travers l'expérience du mouvement peut générer une meilleure adaptation à un stress persistant. Une telle capacité d'action peut, à mon sens, non seulement modifier le comportement normalement adopté face à ce stress, mais aussi renouveler la perception que j'ai de ce stress. En ce sens, l'éducation somatique me semble favoriser à la fois la prise de conscience de nos réponses acquises et le **développement de nouvelles alternatives**; j'ose donc penser qu'il est possible

d'intervenir sur les réminiscences qui influencent nos expériences actuelles et sur le stress que provoque cette mémoire somatique.

#### 4.6.2 Relâcher les cuisses

Au lendemain de ma première leçon d'intégration fonctionnelle, l'apprentissage fait la veille (relâchement des muscles adducteurs) ressurgit de manière inattendue. La confusion et la fragilité vécues la journée précédente font maintenant place à la clarté et à l'aplomb d'une nouvelle organisation musculo-squelettique, voire à un changement dans l'image de soi.

##### *Récifs*

*Il est tôt et je devine le miroitement du soleil sur l'édredon. Je repose paisiblement dans mon lit. J'ouvre tout juste les yeux.*

*Un monticule se dresse devant moi; les couvertures recouvrent deux genoux fléchis qui, je le devine, surplombent deux pieds posés sur le matelas. Une parfaite réplique de la position d'hier, tremblements en moins. Fascinée, je tire les couvertures...*

*Tels deux récifs, mes genoux pointent vers le ciel. Sans les regarder, je les contemple du fond de moi. Écartées l'une de l'autre, mes cuisses sont stationnaires, quoique rien ne semble pourtant les tenir en place. La mer est calme. Ni appréhension. Ni vigilance. Que le calme et l'aisance.*

*Une vitalité nouvelle gagne les deux récifs. Entre eux se profile un nouvel espace, tapissé de coraux écarlates. Un espace féminin auquel je veux m'associer. Un entrecuisse que je perçois pour une fois être moi.*

Tout au long de la journée, je remarque ne pas m'asseoir comme de coutume. Je croise généralement les jambes, alors qu'aujourd'hui j'ouvre les cuisses et pose les pieds au sol, les genoux bien enlignés avec les hanches. Mon bassin n'est plus en rétroversion, ce qui a généralement pour effet de me raccourcir le tronc, voire de reculer mon sternum. J'y vois soudainement des liens avec mes habitudes respiratoires identifiées récemment. Le simple relâchement de mes cuisses (muscles adducteurs) me donne une image de moi-même plus assurée. Je n'ai pas à me montrer inébranlable; je me sens bel et bien ancrée.

#### 4.7 Niveau de la mer : parfaire qui je suis

Mes différents apprentissages somatiques procurent un éclairage nouveau sur qui je suis et ce qui se cache derrière certaines habitudes. Bien que stimulantes et libératrices, mes découvertes viendront rapidement – et sans surprise – cultiver la propension déjà présente chez moi de vouloir être parfaite. Le plus j'en apprend sur ma problématique, le plus j'ambitionne de l'éradiquer. Je dévie de mon objectif initial; ma quête de compréhension et d'exploration sensible du corps se voit pour un temps éclipsée par l'ambition d'intervenir sur qui je suis et de parfaire l'usage que je fais de moi-même. Impatiente, j'aimerais me métamorphoser dans les meilleurs délais.

*Vouloir beaucoup – beaucoup trop*

*Noyer l'inceste.*

*Ne plus être dans son sillage, ni en suivre les traces.*

*Ne plus en être victime – peu importe ses visages.*

*Plonger profondément.*

*Pour l'inonder d'apprentissages, l'engloutir de connaissances.*

*Pour le désapprendre – me réapprendre.*

*Pomper ses eaux noires.*

*Pour les extraire de qui je suis, les séparer de moi.  
Pour voir ce qu'est le turquoise – en toute transparence.*

*Vouloir impérativement.  
Vouloir sans perdre une seconde. Sans perdre plus de temps.  
Vouloir taire mon impatience – qui me ronge les sangs... qui me ronge les sens.*

12 octobre 2008

#### 4.7.1 Être perfectionniste

David Burns (1980) affirme que les perfectionnistes sont des personnes « whose standards are high beyond reach or reason, people who strain compulsively and unremittingly toward impossible goals and who measure their own worth entirely in terms of productivity and accomplishments » (p. 34). Il existerait trois types de perfectionnisme (Hewitt et Flett, 1990); orienté vers soi, orienté vers les autres ou encore imposé socialement. Reconnaissant que je m'impose moi-même des standards exigeants, je suis une perfectionniste du premier type.

Le perfectionnisme est souvent associé « with certain psychological problems, including [...] body image problems, obsessive-compulsive behaviors, and worry » (Anthony et Swinson cité par Mereness, 2008, p. 2). Il ne serait pas considéré problématique jusqu'à ce que « it leads to unhappiness or interferes with functioning » (p. 27). Un perfectionnisme excessif peut en effet mener une personne « à être continuellement insatisfaite et à vouloir faire toujours plus, tout en n'étant jamais rassasié(e) de ses réussites » (Vanasse, 2008, p. 22). Je crois effectivement que les standards élevés auxquels je me réfère contribuent à mon mal-être, en cela que je n'ai jamais l'impression d'en faire assez.

Ma tendance perfectionniste vient probablement aussi biaiser la perception que j'ai de ce qu'est l'auto-éducation et de la responsabilisation qu'elle peut sous-tendre. Mes récentes prises de conscience semblent en effet générer chez moi une responsabilisation excessive quant au développement d'un pouvoir d'action sur mes habitudes. Je me tiens dorénavant responsable de toute habitude conditionnée perpétuée. Une fois qu'elle est identifiée, il m'incombe de ne plus la reproduire sans quoi j'ai la désagréable impression de me victimiser moi-même (ces habitudes m'apparaissant pour le moment toutes liées à l'inceste).

Je sais pertinemment que ce n'est pas le genre de responsabilisation que l'éducation somatique propose, mais j'ai présentement du mal à modifier ma perception. Je récidive alors dans mes rapports au corps fonctionnel, productif et performant, au détriment du rapport réflexif que je désire pourtant à développer. Je fais à mon insu le contraire de ce que je veux faire en réalité. Dans le contexte de la méthode Feldenkrais, c'est ce que mon professeur appelle une névrose : lorsqu'un mouvement vient en contradiction avec ce que j'ai l'intention de faire.

*Oui, mais...*

*Le Feldenkrais me fait du bien à chaque fois, mais impossible d'en intégrer les enseignements de façon plus générale en ce moment. Pas maintenant. J'adhère aux idées, mais leur application dans ma vie quotidienne sera pour plus tard. J'ai des choses à faire avant. Mais c'est pour bientôt, vraiment. En attendant, je surfe au mieux sur la vague. Elle est porteuse d'un bientôt prometteur.*

...

*Je veux sentir mon corps, mais sans être trop contrariée.*

*Je veux apprendre, mais sans chercher longtemps les réponses.*

*Je veux être un corps vécu, mais sans que mon vécu interfère.*

27 mars 2009



#### 4.7.2 La névrose

À partir de textes de Thomas Hanna écrits en 1984 et 1985 portant sur la pensée de Moshe Feldenkrais, Rouiller (2010) nous dit que pour Feldenkrais, la névrose serait le résultat « d'une série successive de conditionnements fondés sur la peur inconditionnée de tomber » (p. 1). En s'appuyant sur les écrits de Feldenkrais (1949), Rouiller explique que cette peur inconditionnée est,

[...] une réaction autonome déclenchée par excitation du système vestibulaire, gérée par la VIII<sup>me</sup> paire de nerfs crâniens qui provoque une contraction de tous les muscles fléchisseurs et une inhibition simultanée de tous les muscles antigravitationnels » (p. 3).

C'est pourquoi Feldenkrais croit que la névrose n'est pas qu'un problème psychologique, mais plutôt un problème plus large pouvant découler d'une mauvaise adaptation somatique. Pour modifier un comportement névrotique, il ne suffirait donc pas de rendre l'inconscient conscient comme le propose Freud; il importerait plutôt de modifier « le schéma habituel physiologique qui est la sous-structure des profondeurs inconscientes du comportement humain » (Rouiller, 2010, p. 3), ce qu'une psychothérapie ne peut à elle seule parvenir à modifier.

[T]out névrosé est *ipso facto* une personne dont les muscles fléchisseurs sont d'habitude contractés, serrant les muscles abdominaux, muselant ainsi les fonctions respiratoires et digestives et par extension, provoquant des nausées, des vertiges et un sentiment d'anxiété. Respiration superficielle et poitrine et estomac serrés sont, selon Feldenkrais, l'accompagnement universel de l'état d'anxiété, en effet cette condition-ci est la fondation physiologique du contenu sensoriel de cette condition-là. (Rouiller, 2010, p. 3)

Les habitudes décrites s'apparentent à ce que j'ai pu observer chez moi. Je ne peux m'empêcher de repenser à l'apprentissage fait lors de mon deuxième jour de plongée de reconnaissance en décembre 2007, à savoir ~~que~~ l'on bouge en fonction de qui nous sommes et que nos mouvements et comportements sont invariablement

liés à notre façon de penser. Je dois reconnaître que les contradictions observables dans mes comportements le sont également dans mes intentions. L'idée que je suis un soma – une entité globale – prend tout son sens. Si je veux réellement modifier ma façon de vivre le corps, c'est l'ensemble de qui je suis qui doit être revisité. Et c'est bien là ce que je crois être à faire, dans ma perception du moins.

#### 4.8 Ressac : un parcours non linéaire

Au printemps 2009, une violente crise vient bouleverser ma démarche. Les contradictions qui existent entre mes anciennes habitudes de vie et les nouvelles que je souhaite adopter finissent par m'éclater en plein visage. Dans l'enthousiasme de ma dernière année et demie de cours, ici et à l'étranger, j'ai à nouveau reproduit le cycle qui m'est familier : utiliser le corps jusqu'à l'épuisement. Seulement cette fois, le constat est dévastateur puisque mes apprentissages somatiques n'ont pas réussi à m'en préserver. Comment se fait-il que je n'aie eu aucun signe précurseur? Est-ce possible que cela m'ait encore échappé?

Cette crise devient un tournant déterminant. Comme le toxicomane qui doit présumément toucher le fond avant de réellement chercher à s'en sortir, cet événement vient m'acculer au pied du mur : l'épuisement est tel qu'il est inconcevable de poursuivre dans la même voie. Les impacts sur ma santé sont déjà très sérieux et les professionnels rencontrés ne cessent de me répéter qu'il faudra du temps avant d'espérer un retour à la normale. L'image performante et productive que j'ai toujours eue de moi-même est ébranlée. Mal en point, je peine même à prendre ma douche. J'ai du mal à conduire ma voiture tant me déplacer me donne mal au cœur. Je me vois dans l'obligation d'annuler mon cours d'été à l'UQÀM et espère récupérer suffisamment pour la reprise de mes cours en Californie prévue en juin. Durant les premiers mois de la crise, je n'ai d'autre choix que d'être à l'écoute de moi. Ces moments difficiles me réservent les apprentissages les plus importants.

#### 4.8.1 Être mon corps

Impossible durant cette période de faire abstraction de mon corps puisque ses sensations sont de tous les instants. Je ressens un profond malaise, doublé d'un mal-être accablant; je m'accuse de n'avoir su empêcher ce qui se passe. Toujours inscrite dans une vision dualiste, ma perception du corps semble toutefois établir des rapprochements entre le corps-objet et le corps-sujet puisque le désarroi du corps ne m'est plus étranger. La notion de soma devient plus claire chez moi en cette période de crise.

##### *Maelström*

*Sentir le corps tout le temps. Sans arrêt.*

*Déroutée par mes sensations omniprésentes.*

*Mal au corps. Mal à moi.*

*Mal de mer.*

*Sensation de perte de contrôle. Sans repère.*

*De je à il, de il à je, je me cherche en corps.*

*Égarée en moi. Profondément moi.*

*Abyesse.*

*Sensation de m'abîmer. Sans merci.*

*Avalée vers un creux intérieur sans fin.*

*Vertige de corps. Vertige de moi.*

*Maelström.*

1<sup>er</sup> juin 2009



*Maelström*

pastel gras

60,9 cm x 45,7 cm

21 mai 2009

Ce qui m'effraie le plus, c'est de savoir que je ne peux pas gérer la situation comme avant; il est impossible désormais d'ignorer les moments de conscience qui ont émergé au cours de mes apprentissages somatiques. Ce qui me rappelle le film de science-fiction *The Matrix* (1999), du producteur Joel Silver et des réalisateurs Andy et Larry Wachowski. Son scénario repose sur l'idée qu'une réalité artificielle existe à

travers une matrice informatique et que l'on y vit dans un monde qui échappe à la conscience. À un moment du film, le personnage principal Neo fait face à un choix : s'il choisit la pilule bleue, il sera ramené dans le monde d'illusions qu'il connaît, ignorant à jamais ce que la matrice lui cache. S'il choisit la rouge, il fera la découverte de ce qu'est la véritable réalité, avec tout ce que cela peut comporter. Après avoir fait son choix, aucun retour en arrière ne peut être envisagé. Comme Neo, j'ai choisi la pilule rouge; si je ne regrette pas mon choix au moment d'écrire ces lignes, il fut néanmoins difficile à assumer au plus fort de la crise. Je reconnais que la pilule bleue m'aurait parfois paru plus facile; j'aurais ainsi pu fuir ma réalité.

Ma première façon d'aborder la crise fut de chercher à lui trouver une solution expéditive pour ne pas être ralentie dans mes activités, un réflexe cohérent avec qui je suis alors. Après avoir consulté mon médecin généraliste, je m'en remets à un médicament pour apaiser l'anxiété et retrouver un peu mon énergie. La prescription consommée aura cependant ce que le milieu de la pharmacologie appelle un « effet paradoxal », c'est-à-dire un effet contraire à celui souhaité. Si je me croyais au fond du baril, maintenant j'y suis. En voulant éviter de me sentir anxieuse et épuisée, j'ai aggravé la situation. Je commence à comprendre que je devrai m'accorder du temps et apprivoiser mes sensations plutôt que les engourdir.

### *Une femme à la mer*

*J'aimerais revenir en arrière, juste avant de tomber par-dessus bord. Il est trop tard, encore une fois. J'ai navigué sans mes instruments, maintenu le cap vers une tempête annoncée. Aussi la voici, plus déchaînée que tout ce que j'ai connu. L'océan me ballote et me remue; sa tourmente est la mienne, tout comme sa résistance. Les remous obnubilent une nuit qui ne laisse présager aucun rivage.*

*S'agripper. Je cherche un bout d'épave, une bouée, n'importe quoi pour que cesse la houle en moi. Rien, rien ne semble cette fois pouvoir pallier mon naufrage.*

*Exténuée, j'envisage finalement de me laisser bercer par le courroux des vagues, leur tumulte et leur tourmente. Tomber à la mer, m'y retrouver, m'y rencontrer. Être l'orage, en parfaite osmose.*

*Aujourd'hui, je vis l'intempérie qui me secoue de l'intérieur. Je reste ici malgré ce qu'un ailleurs pourrait promettre. Je fais connaissance avec le malaise, sachant qu'il y aura un ciel plus clément... parce que comme toujours, la tempête se calmera.*

21 juin 2009

#### 4.8.2 Résilience et conscience

Je me vois d'abord dans l'obligation de revisiter ma perception de la résilience, ne pouvant ici surmonter l'obstacle par l'engourdissement du corps (ses sensations étant omniprésentes et ma réaction aux médicaments s'avérant paradoxale), ni par la résistance ou l'endurance (mes forces étant actuellement trop affectées). Les façons de faire habituelles n'offrent aucune solution au problème actuel.

L'auteur De Becker (2009) réfère à la capacité de la personne résiliente de maintenir sa santé physique et psychique par le développement de « mécanismes de survie ». J'ai le sentiment que certains des mécanismes développés dans mon enfance ne sont pas étrangers à la situation dans laquelle je me trouve maintenant. Je comprends aussi qu'ils entravent ma santé, bien plus qu'on pourrait le croire de l'extérieur. Et qui plus est, si ces mécanismes ont en apparence servi ma résilience pendant toutes ces années, ils s'avèrent dans le cas présent inutilisables. À mon sens, ce qui m'a rendue résiliente et fonctionnelle aux yeux des autres a contribué, bien inconsciemment, à ma relation au corps dysfonctionnelle.

Dans mon examen des écrits, j'ai mentionné que les documents consultés n'aborderont pas la notion de conscience en matière de résilience. C'est ce qui



m'amène à m'interroger sur ce qu'est en réalité une personne fonctionnelle; qu'est-ce que la résilience dépourvue d'une conscience de soi? Suis-je réellement fonctionnelle quand je ne sais pas ce que je fais? Et comment renouveler une résilience inscrite dans le mal-être et l'engourdissement du corps? À cette étape-ci de mon autoethnographie, je crois que l'éducation somatique peut favoriser l'identification de certains mécanismes impliqués dans ma résilience et permettre de les revisiter, voire d'en développer de nouveaux. J'ai toujours considéré être une personne résiliente, mais reconnais que la perception que j'ai de ce concept évolue; je me crois toujours résiliente, mais ne veux plus l'être à mon détriment. J'ai dorénavant la conviction que pour demeurer fonctionnelle, je dois cultiver une résilience où je suis consciente de moi-même.

#### 4.9 Assainir l'océan : identifier ses conduites addictives et destructrices

L'épisode que je vis en ce moment met en lumière une nouvelle tendance, à savoir le recours systématique aux médicaments pour me débarrasser de sensations indésirables. Mes habitudes ne se limitent vraisemblablement pas à une série de mouvements conditionnés; il semble que les mécanismes utilisés pour engourdir et contrôler mon corps sont secondés par des comportements servant les mêmes fins. Ces comportements pernicioeux, que la littérature qualifie d'autodestructeurs, n'ont jamais trouvé écho chez moi avant le présent projet d'étude. Ils étaient pourtant là, sans que j'en sois consciente. Mon entourage ne pouvait les remarquer non plus puisque je demeurais fonctionnelle tant au travail, à l'école, dans mes relations interpersonnelles que dans ma vie privée.

##### 4.9.1 Consommation de médicaments

Je réalise que consommer des médicaments est une habitude chez moi. Que ce soit pour les maux de dents, les douleurs musculaires, l'anxiété, les inflammations de toutes sortes, toute sensation désagréable est un prétexte pour obtenir une

prescription et visiter mon pharmacien. En engourdissant ainsi des sensations pouvant être symptomatiques, il apparaît plus difficile d'accéder à leur cause véritable. Aux dires de mon professeur de Feldenkrais, la douleur est une interprétation d'une sensation. Et si cette sensation avait quelque chose à m'apprendre sur mon soma? Pour la première fois, l'incohérence me frappe : comment puis-je affirmer vouloir sentir mon corps et m'empresser de l'engourdir dès qu'il se manifeste? La contradiction entre ma quête d'un corps sensible/senti et mes automatismes pharmaceutiques est flagrante.

Bien qu'il soit plus souvent question de l'incidence de l'inceste sur la consommation ultérieure de drogues et d'alcool, la propension à consommer des médicaments est aussi un effet à long terme qui lui est attribuable. En se basant sur des données publiées par le gouvernement canadien, le Conseil du statut de la femme (1995) affirme que les femmes ayant été agressées dans l'enfance « risquent deux fois plus que les autres de prendre des somnifères et trois fois plus de recourir à des calmants » (p. 38). Sans m'aventurer à nouveau dans l'univers complexe des statistiques, soulignons seulement que l'anxiété serait étroitement liée aux problèmes de consommation, tout particulièrement dans le contexte du SSPT.

### *Mon crabe*

*Une douleur lancinante parcourt ma nuque, aujourd'hui pire qu'hier. Les omoplates hissées vers des sommets jusque-là inégalés, je n'arrive pas à me détendre. Suffirait de quelques comprimés. J'en ai des bouteilles pleines. C'est tentant. Je devrais peut-être les jeter. Quand j'irai mieux, au cas où.*

*Je n'arrive pas à me détendre, mais n'essaie pas vraiment. En fait, c'est comme si je ne savais pas comment faire. J'y arrive pourtant dans mes classes de Feldenkrais...*



*Je dépose mon crabe sur le dos, respire. Le contact de mes trapèzes est si dur et rien ne semble vouloir céder sous leur carapace. Les pinces se sont frayé un chemin vers des couches profondes. Un peu à mon insu, mais pas tant que ça.*

*L'air commence, mine de rien, à emprunter le même chemin. C'est une image, mais elle fonctionne. À respirer dans la douleur, celle-ci s'estompe peu à peu. Je roule la tête doucement, berce mon crabe d'un côté à l'autre. J'ai appris que pour délier des tensions, ou encore pour contrer l'anticipation musculaire, on peut stratégiquement accentuer la contraction pour ensuite mieux la relâcher. Je ne perds rien à essayer par moi-même... Je soulève une épaule vers le haut, la relâche. Puis vers l'avant, me redépose. 30 minutes s'écoulent et je me relève, soulagée. Il faudra répéter l'expérience, mais je ne pige pas dans mes médicaments.*

31 octobre 2009

Le transfert de mes apprentissages en éducation somatique à des situations de la vie courante allait insuffler un changement important, soit l'interruption de toute consommation d'antidouleur, d'anti-inflammatoire et de relaxant musculaire en comprimé. Ma pharmacie personnelle en était pleine jusqu'alors. En plus de favoriser le soulagement de tensions musculaires, ce transfert d'acquisition de connaissances dont parlait Beaudoin (2000) me permet d'intervenir sur une habitude qui découle vraisemblablement de ces tensions. Mes différentes expériences somatiques deviennent autant d'outils de réflexion pouvant servir la résolution de problème. Si je dois reconnaître que la crainte de revivre un effet paradoxal lié à la consommation d'un médicament a aussi contribué à ce changement de comportement, il m'aurait probablement été difficile de le maintenir sans les outils que m'a procurés l'éducation somatique. Je suis parvenue à ne plus consommer aucun des produits mentionnés plus haut, et ce, depuis juin 2009.

Après ce grand nettoyage, ne restait plus alors qu'à planifier le sevrage d'un antidépresseur utilisé dans le traitement de la névralgie dentaire, un sevrage qui ne

devait prendre place que lorsque je serais suffisamment remise de mon épuisement. Le sevrage en question s'est terminé au début de l'été 2011 et au moment d'écrire ces lignes, aucun médicament susceptible d'engourdir mes sensations ne trône dans ma pharmacie personnelle. Je ne prétends pas que jamais plus je n'y aurai recours, mais je compte le faire pour des raisons différentes le cas échéant.

#### 4.9.1.1 Un changement de comportement et ses incidences

Entreprendre de vivre mes sensations, quelles qu'elles soient, vient modifier l'usage que je fais de mon corps au quotidien. Habitée de l'engourdir pour mieux vaquer à mes occupations, je commence à altérer mes occupations pour m'adapter aux sensations du corps. Le développement d'un rapport au corps réflexif remet en question ma perception de la performance à tout prix et modère mes idées perfectionnistes, entre autres choses.

C'est notamment le cas dans le cadre de mes classes de Nia, autre approche corporelle que j'enseigne et dont il ne fut pas question dans mon introduction. Cette discipline fusionne les arts de la danse aux arts martiaux, tout en intégrant des principes empruntés à d'autres approches somatiques. Son enseignement est exigeant puisque les élèves suivent la routine que je leur propose. En plus de l'enseigner verbalement, je dois la mettre en mouvement avec les efforts musculaires et cardio-vasculaires que cela implique.

##### *Me faire ce que je dis*

*Je ne me sens pas l'énergie pour faire du Nia ce soir. Et j'ai un nœud dans le mollet gauche depuis ce matin. Depuis l'effondrement du printemps, j'ai souvent ce genre de crampe. Je m'étais pourtant promis que plus jamais le corps ne serait essentiel à mes activités, à mes projets... Et pourtant m'y voilà.*

*Je pourrais en faire moins sans que les élèves ne s'en plaignent. Mais je suis encore perfectionniste. Je sais pourtant que les élèves apprécient avant tout l'invitation qui leur est faite de bouger pour soi; d'écouter leur corps, de retrouver le plaisir de bouger, de faire fi de ce que les autres font autour. Plus facile à dire qu'à faire quand tu es en avant, me dis-je. Paradoxal, je le sais. J'arrive à faire du bien aux autres alors que je n'y arrive pas toujours pour moi-même.*

*Je prendrais bien un relaxant musculaire pour ma crampe...*

*Le groupe est nombreux. L'intention de la routine : « bouger pour soi ». Ce soir, j'y mets moins d'efforts, cherche le confort. J'« expérience » la routine pour la première fois, malgré que je la connaisse par cœur. Loin de lui survivre, elle me fait plutôt du bien. Ce qui me frappe durant la classe, c'est la qualité de ma présence. Je ne suis pas à exécuter des mouvements à la chaîne, ni à faire pour faire. Je souris à mes élèves et me fais ce que je dis.*

8 décembre 2009

#### 4.9.2 Désordre alimentaire

Jamais je n'ai cru faire l'expérience du trouble alimentaire, pas plus que je ne croyais avoir un problème de consommation de médicaments. Telle avait toujours été ma croyance avant le début de ma lecture du mémoire de Chantal Vanasse intitulé *Éducation somatique et troubles alimentaires : une autoethnographie*. Ma conviction est alors profondément ébranlée. Ce qui me reste de certitude sera balayé par des lectures sur Foucault faites dans le cadre du cours *Étude générale des discours sur le corps* à l'automne 2009, où les concepts de technologie de domination et d'autosurveillance sont abordés. J'y reviendrai un peu plus loin.

Dans son mémoire, la chercheuse Vanasse utilise l'appellation « troubles alimentaires » pour nommer l'anorexie et la boulimie spécifiquement, mais soulève

néanmoins le fait qu'il existe des troubles dits de « second plan » pouvant s'apparenter à la définition de l'anorexie mentale sans pour autant recouper tous les symptômes y étant potentiellement associés. C'est cette catégorie qui m'interpelle.

De ces différents symptômes identifiés par l'American Psychiatric Association (2000), plusieurs trouvent écho chez moi à différentes intensités et à différentes périodes de ma vie. Tout d'abord, le refus de maintenir un poids corporel équivalent ou supérieur au poids dit « normal » en fonction de mon âge et de ma taille, ce poids m'étant toujours apparu loin du poids où je me « sens » bien. Ensuite, la peur de prendre du poids alors que ce dernier est en deçà d'un poids dit « normal ». Finalement, l'influence qu'a eue le poids ou la forme corporelle sur l'estime de moi-même dans mon parcours. Ces symptômes permettent de reconnaître chez moi des comportements propres aux troubles alimentaires et ainsi de prendre conscience d'une réalité jusque-là ignorée; sans avoir jamais plongé radicalement dans l'univers de l'anorexie, je sais maintenant y avoir longtemps trempé les pieds, à certains moments plus que d'autres – plus particulièrement durant mes études collégiales.

### *Évapore*

*7 h 15. Moment du lever – je pèse 110 livres.*

*Prends une douche après m'être rigoureusement savonné le visage à l'Acne Aid, un rituel que je répéterai plus tard dans la journée. Déjeuner sans sucre, ni produits laitiers. Pas d'acidité non plus. Je fais ce que je peux pour contrôler l'acné.*

*Deuxième visite à la salle de bain – maintenant 109 livres. Prévisible.*

*Le temps est venu d'aller au Cégep pour assister à mon cours du matin. S'ensuit un léger dîner à la cafétéria avant de quitter la ville.*

*Retour à la maison – 108 livres. Parfait. Je pourrai manger normalement au souper. Juste le temps de répéter mon rituel savonneux avant d'aller travailler au restaurant. Souper sur place, entre deux occupations.*

*Retour à la maison. Nouveau savonnage pour effacer les traces du restaurant. Collation de céréales. Dernière vérification avant d'aller au lit – toujours 108 livres.*

*Les deux livres à perdre se sont évaporées...*

Pour une raison qui m'échappe, j'ai à un moment de ma vie fixé mon poids idéal à 108 livres, soit légèrement en deçà de 49 kilogrammes, un poids nettement inférieur à celui considéré comme « normal » en fonction de ma taille. Le maintien de cet idéal est obsessif à l'époque du collégial, comme ma lutte contre l'acné d'ailleurs. Bien que ce niveau de contrôle ait considérablement varié au cours des années, quelque part en moi j'ai encore tendance à consulter mon pèse-personne avec cette référence en tête; ce qui excède ce nombre me donne parfois l'impression d'être des livres en trop, tout en sachant pertinemment que tel n'est pas le cas en réalité.

#### 4.9.2.1 Facteurs à l'origine du trouble alimentaire

Les écrits font état d'un éventail de facteurs pouvant être à l'origine du développement d'un trouble alimentaire, la majorité d'entre eux étant issus de l'environnement familial et social de l'individu. Les idéologies et les discours sociaux font partie des facteurs auxquels nous sommes exposés, ce que Foucault appelle des technologies de domination visant à nous rendre dociles. La construction identitaire qui en découle peut « mener une personne à différents traits de personnalité liés aux troubles alimentaires tels que le perfectionnisme, les traits obsessifs, une faible estime de soi, un manque de confiance en soi ou une immaturité » (Pomerleau cité par Vanasse, 2008, p. 2).

Un traumatisme peut également prédisposer une personne au trouble alimentaire, peu importe sa gravité. L'« ampleur objective » (Vanasse, 2008, p. 23) du trauma ne serait pas aussi déterminante que la portée que celui-ci risque d'avoir sur la personne. Aussi, les différentes formes d'agression sexuelle sont parmi les traumatismes dont il est souvent question dans la littérature. Vanasse (2008) cite une étude de Carter et coll. (2006) où « 48 % des participantes ayant un trouble alimentaire avaient subi un abus sexuel dans leur enfance » (p. 23). Un pourcentage similaire à celui ressortant d'autres études. Ciavaldini (2004) cite Budniok (2001) à l'effet que l'agression sexuelle dans l'enfance se vérifie « dans plus de la moitié des cas de troubles du comportement alimentaire » (p. 17).

En plus des facteurs mentionnés précédemment, le stress pourrait également jouer un rôle important. Une étude de O'Connor et O'Connor (2004) démontre que les états de stress influencent la prise alimentaire puisqu'ils ont pour effet de diminuer la conscience de soi. Une étude plus ancienne de Heilbrun et Worobow (1990) amène un autre éclairage à l'effet que le trouble alimentaire pourrait résulter « d'une tendance à se fermer à toutes sensations internes » (cité par Vanasse, 2008, p. 18), réduisant ainsi l'attention portée à la sensation de la faim. L'objectivation du corps et la conscience de soi seraient donc des facteurs à considérer.

#### 4.9.2.2 « Faire attention » et « faire comme si de rien n'était »

J'ai surveillé mon poids toute ma vie et bien que j'aie plaidé pour les nombreux bénéfices que cela pouvait apporter à ma santé et à mon bien-être, des discours empruntés bien sûr aux médias et autres entités préconisant la minceur, cette auto-surveillance ne servait pas vraiment ces discours. Il m'est encore difficile d'identifier à quoi servait cette autorégulation précisément, mais l'image de moi-même était très certainement en cause (dégoût de mon corps, peur d'être remarquée et d'attirer l'attention). Et pourtant, pourquoi étais-je auparavant convaincue de n'avoir jamais eu de problème alimentaire?

J'ai quelque part toujours eu la certitude d'avoir le contrôle de mes comportements alimentaires et que ceux-ci ne correspondaient qu'à une vigilance efficace et normale du maintien de mon poids. Contrairement à ce que soutient Foucault, « vigilance » n'avait jamais rimé pour moi avec « surveillance », mais simplement avec « faire attention ». La pesée systématique plusieurs fois par jour, l'adaptation des repas en fonction des résultats de celle-ci et l'absence de cycles menstruels pendant des mois étaient pourtant des indicateurs dépassant largement ce concept. Mais à y regarder de plus près, il était fortement ancré dans les valeurs et discours familiaux : faire attention à ce que l'on pense, faire attention à ce que l'on dit, veiller à ne pas faire de la peine aux autres, etc. « Faire attention » était un discours intégré et ma subjectivité ne le remettait pas du tout en cause. Pas plus que celui de « faire comme si de rien n'était ».

Je me demande en effet dans quelle mesure le contrôle exercé sur mes dérapages alimentaires ne servait pas cet autre discours profondément ancré chez moi. Ne jamais aller en deçà de 108 livres a entre autres l'avantage de ne jamais inquiéter qui que ce soit. Ma vigilance, disons plus subtile, contient en quelque sorte mon dérapage. Le problème passe inaperçu dans la mesure où je parviens à ne rien laisser paraître. Et je demeure de plus fonctionnelle dans ma résilience.

L'épuisement vécu au printemps 2009 vient ébranler cet équilibre précaire. Il amène plusieurs conséquences, dont celles de devoir cesser mes activités physiques et de mieux m'alimenter, notamment au niveau protéinique et calorique. Bouger moins et manger plus me font inévitablement prendre du poids au fil des mois. C'est à ce moment que l'image que j'ai de moi-même se voit réellement bousculée; la prise de conscience du problème, quoique dérangeante déjà, n'avait pas encore eu d'impact comme tel sur mon corps. À travers cette soudaine prise de poids, je suis forcée de reconnaître que l'ancien idéal de 108 livres (dont je n'étais pas très loin encore récemment) redevient d'actualité l'espace de quelques mois; je me sens d'abord aux prises avec de nouvelles rondeurs, des rondeurs que j'ai tendance à amplifier par rapport à ce qu'elles représentent vraiment.

*Comme l'écume des courtes vagues, une rondeur nouvelle trahit mon ventre...*



*Écume*

crayon de bois, pastel sec et manipulation numérique

29 cm x 48,75 cm

23 octobre 2009

*Le regard des autres*

*Les amis qui ne m'ont pas vue depuis longtemps me disent que j'ai l'air bien. Je ne dis rien, trouve cela étrange puisqu'en réalité, je ne crois pas aller si bien que ça. Après plusieurs fois, je finis tout de même par demander : pourquoi ai-je l'air bien? Quelque chose a changé dans ton visage – l'on me répond, sans trop savoir quoi.*

*Tellement concentrée sur mon ventre et mon bassin, je n'avais porté attention à rien d'autre. Mais ils ont raison... Mon visage est différent. Mes joues surtout; leur subtile rondeur donne plus de douceur à mon visage. Je suis devant une autre image de moi.*

4 novembre 2009



La réalité résulte de nos perceptions et de nos croyances. Par conséquent, il est permis de penser que notre façon de percevoir le monde et de nous percevoir nous-même évolue à partir du moment où nos convictions changent. Si mes convictions en lien avec mon poids étaient déjà ébranlées, le regard positif posé par mes proches (sur la douzaine de livres prises récemment) vient lui aussi remettre en question mon ancienne perception d'un poids idéal. Je constate que mes nouvelles rondeurs me vont bien et qu'à travers celles-ci je quitte doucement ma silhouette d'enfant pour arborer celle d'une femme. Durant cette période d'adaptation, je me sens m'ouvrir dans l'espace. Et accepter que mon corps occupe plus d'espace vient considérablement changer l'image que j'ai de moi-même; ce n'est pas tant ce que je vois qui est différent que ma façon de me regarder qui a changé.

*L'heure est à la marée montante; l'océan entier l'esquisse doucement...*



*Marée montante*

crayon de bois, pastel sec et manipulation numérique

14,5 cm x 23 cm

25 avril 2011

La principale raison pour laquelle je ne suis plus appelée par mon ancien idéal de 108 livres, c'est que je me sens de mieux en mieux dans mes 120 livres actuelles. Ce constat est clair dans mon senti. Si le développement graduel d'une meilleure conscience de moi a entre autres pour effet de modifier mon rapport au corps, cette nouvelle conscience semble également modifier mon rapport à l'alimentation; je n'ai pas de plaisir à bouger si je n'en ai pas l'énergie, par exemple. Je me sens et me porte mieux quand je m'alimente suffisamment. Tout devient intrinsèquement lié.

C'est pourquoi je crois pouvoir affirmer que mon trouble alimentaire – qui s'inscrit dans la catégorie dite de « second plan » – relève davantage du passé que du présent. Je demeure néanmoins prudente, mes convictions d'aujourd'hui pouvant en effet s'avérer aussi fausses que celles d'hier; je n'oublie pas qu'elles se fondent sur un soi qui évolue, selon des variables qui influencent encore ma subjectivité.

#### 4.9.3 Consommation d'alcool

Pendant l'été et l'automne 2009, soit dans les premiers mois qui suivent l'épuisement, je fais l'expérience de nombreuses crampes et malaises dans les membres inférieurs. J'en cherche la cause, sans succès. Alors que j'évite depuis peu de prendre des médicaments pour tout et pour rien, la tentation est grande de me rabattre à nouveau sur une prescription quelconque pour des résultats instantanés. Armée d'une patience nouvelle (quoiqu'encore relative) et d'une curiosité d'apprendre, je cherche à résoudre le problème autrement.

Bien que je me repose et prenne soin de moi, j'ai beaucoup de mal à retrouver mon énergie. Le médecin m'avait prévenu, l'épuisement est sérieux et la convalescence pourrait être longue. Seulement voilà, à mon sens, quelque chose ne va pas. Je me demande d'abord si je ne suis pas en déni, espérant comme par le passé m'en tirer rapidement. Il y a sûrement un peu de ça, mais pas que ça. J'ai l'impression qu'un malaise court dans mes veines et qu'il m'engourdit. Je n'aime pas cette sensation.

### *Hypothermie*

*Un courant froid parcourt mon océan. M'engourdit. M'insensibilise.  
Il intimide mes sensations. Les subjugue. En fait un flou qui coule en moi.  
M'appesantit. M'involontarise.*

*Ainsi transie, je ne raisonne ni ne frissonne.  
Ma conscience démissionne, momentanément gelée dans un courant froid.*

31 octobre 2009

Ces moments d'« hypothermie » sont fréquents et désagréables. Alors que mon état devrait normalement s'améliorer, j'ai au contraire l'impression de caler sans arrêt. Ces épisodes trouvent leur apogée lors d'un séjour à Boston durant les vacances de Noël de 2009.

### *Goût de sel*

*Partout en ville l'esprit est à la fête. Boston accueille les Flyers de Philadelphie pour la NHL Winter Classic. Médias et détenteurs de billets n'ont qu'un vœu pour le jour de l'an; que la pluie ne fasse pas fondre l'événement extérieur. Tous semblent prêts à vivre sous le point de congélation pour l'occasion.*

*Lendemain de célébration. La soirée fut bien arrosée, mais pas de façon exceptionnelle. Le lever ce matin est néanmoins difficile. Apathique, je me rends à la salle de bain pour prendre une douche. Légèrement étourdie, je me sens prise d'un vertige. L'ouïe se dérobe. Vite, je m'asperge d'eau froide. Je n'ai pas mal au cœur, le malaise est ailleurs. Comme s'il coulait dans mes veines, partout. Assise sur le bord du bain, je m'interroge sur ce qui vient de se passer.*

*Je reviens en arrière, passe en revue ma soirée d'hier. Ce que j'ai pu consommer. Rien de si inhabituel, si ce n'est qu'en plus grande quantité pour le Jour de l'an. Je ne sais trop... J'ai déjà bu beaucoup plus. En fait, j'ai toujours bien toléré l'alcool pour mon gabarit. Et je bois sur une base régulière. Assez régulière. J'aime le vin. Beaucoup même. Et puis je sais... Je ne sais que trop.*

*Je flotte en moi sur la mer Morte. La salinité se traduit en ivresse. Chaque verre de rouge déverse une nouvelle cuillerée de sel, confond la clarté de mes sensations, maintient l'illusion d'une mer calme. Je reconnais ce goût de sel, je l'aime bien. Il me détend, chasse mes malaises, neutralise l'anxiété. Me laisse dormir.*

*Mes eaux sont très salées. Un peu trop. Confuse, je trempe mes lèvres dans mon vin et m'observe. Je n'aime pas ce que j'apprends, ni ce que je comprends. Ce soir, le vin ne goûte que le sel.*

1<sup>er</sup> janvier 2010

Je prends brusquement conscience de l'importance de ma consommation d'alcool, ses effets étant amplifiés par mon état de santé encore fragile. Pendant les jours qui suivent, alors que les soirées entre amis fusent de toutes parts en cette période de vacances, j'essaie de comprendre pourquoi je bois au juste. Je réalise que je ne bois pas que pour le goût du vin; j'aime l'engourdissement qu'il procure. Il chasse le stress, l'anxiété et les peurs. Le vin anesthésie mon mal-être. Il me permet de flotter.

La consommation d'alcool est une autre conséquence connue de l'agression sexuelle. En puisant à nouveau dans mon examen des écrits, une étude démontre que chez les femmes alcooliques, 54 % d'entre elles auraient été agressées durant l'enfance, soit avant l'âge de 16 ans (Moncrieff et coll. cité par Ciavaldini, 2004, p. 17). Des références plus anciennes avancent que « 35 % des femmes ayant vécu l'inceste auraient des problèmes de drogues et d'alcool, comparativement à 5 % des femmes non abusées » (références de Hamel et Cadrin citées par le Conseil du

statut de la femme, 1995, p. 38). Encore une fois, peu importe la donnée statistique sur laquelle on se base, le pourcentage en question demeure très élevé.

Comme tout autre type de consommation, celle-ci peut relever de la dépendance ou de l'abus. Selon le *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-IV), on peut parler d'abus en présence d'un « mode d'utilisation inadéquat d'une substance conduisant à une altération du fonctionnement ou à une souffrance cliniquement significative » (p. 230). On ne parle donc pas d'abus comme tel si la personne demeure fonctionnelle et remplit ses obligations sans problèmes apparents. Peut-on abuser de l'alcool tout en étant fonctionnel et performant? Comme la personne dite résiliente malgré les différents dysfonctionnements qui échappent à sa conscience et à celle des autres, je crois qu'une personne peut demeurer fonctionnelle malgré sa consommation d'alcool abusive. Avec une consommation allant parfois jusqu'à six bouteilles de vin par semaine, je constate pour ma part avoir une consommation anormalement élevée sans que mon fonctionnement au quotidien en soit apparemment affecté. Fidèle à moi-même, j'arrive à boire sans que rien ne paraisse.

Au lendemain du 1<sup>er</sup> janvier 2010, j'envisage de modifier ma consommation d'alcool. La réduisant d'abord considérablement, j'y mets un terme quelques semaines plus tard, soit à la mi-février. Ce qui m'embête alors n'est pas tant l'abstinence puisque j'arrive très bien à ne pas boire d'alcool. Non, je suis plutôt embêtée par la profonde anxiété qui en résulte. Et nombre de mes peurs semblent provenir de très loin.

*Peur bleue*

*Une lame de fond s'élève;*

*les vagues réveillent mes peurs irraisonnées.*

*L'enfant retient à nouveau son souffle, la femme ouvre les yeux;*

*entre les vagues, je prends une grande respiration. Mais les vagues abondent...*

*Peur de l'obscurité, peur de l'inconnu. Peur de plonger à l'eau.  
Peur de l'eau, de moi. Peur de l'obscurité des profondeurs.*

*Peur d'un rien, peur pour rien.  
Peur de tout et de rien.*

*Peur de ralentir, de perdre du temps. Peur de passer à côté de ma vie.  
Peur de ma vie, de ses extrêmes. Peur du prix à payer.*

*Peur d'exister, peur de décevoir.  
Peur de m'assumer.*

*Bleu sombre, bleu foncé, bleu pétrole,  
l'anxiété est ma peur bleue.  
Entre ses vagues, je respire profondément;  
au cœur des remous, la lucidité apaise mes tourments.*

5 mars 2010

Pour mieux traverser cette période d'anxiété intense, je mets en pratique de nouvelles stratégies de détente. L'alcool se voit alors remplacé par des segments de leçons Feldenkrais où le mouvement proposé appelle naturellement la respiration. Là où je recourais à l'alcool, je tente dorénavant de m'apaiser par le mouvement.

*Voilier bercé*

*Allongée sur le dos, je fléchis les genoux en gardant les pieds écartés sur le sol, les bras allongés de chaque côté de moi-même. Un qui-vive m'habite. Ma cage thoracique est rigide, ma respiration contrainte. Mes épaules montent vers les*

*oreilles et se déposent tout juste sur un plancher que mon dos peine lui aussi à rencontrer. J'aimerais respirer profondément, mais n'y arrive pas. Je ferme les yeux.*

*Je croise la jambe droite sur la gauche et laisse doucement mes genoux s'abaisser à droite en conservant mon appui sur l'intérieur du pied gauche. Expire. J'ai l'impression de gîter au premier mouvement. Sa répétition transforme mon corps en une coque ballottée par les vagues. Je tangue à tribord et reviens invariablement fixer le ciel. Malgré la douceur des vagues, la coque résiste quelque peu, émettant de légers craquements. Ma colonne vertébrale est rigide jusqu'à son extrémité inférieure; mon sacrum agit comme une quille qui résiste au renversement, ramenant invariablement l'embarcation à flottaison. Le voilier résiste aux vagues et au vent. Il peine à profiter pleinement de la berceuse. Mon corps se bute à l'océan...*

*Après de multiples allers (et) retours, une première vague pénètre la coque; le poids de l'eau la fait tanguer davantage à tribord, soulevant mon épaule gauche de l'eau. Le mouvement de retour est plus lourd, la coque étant légèrement submergée. Mon soma s'abandonne, se liquéfie. Maintenant plus détendue, mes mouvements deviennent fluides. Puis vient une deuxième vague, puis une troisième... La sixième m'inonde et submerge l'embarcation; je m'alourdis, ma respiration embrassant la profondeur de la coque. De retour sur le dos, je cale doucement. Accueillie par l'océan, je me dépose finalement et me laisse bercer. Sous mes yeux clos, j'imagine le ciel et ses étoiles. J'inspire et expire profondément.*

26 mars 2010

Les mouvements décrits ci-haut sont extraits du livre *Énergie et bien-être par le mouvement : le classique de la méthode Feldenkrais* (1993, leçon V). Il s'agit d'un exemple d'exercice ayant contribué à atténuer mon anxiété. Après quelques semaines d'adaptation, elle devient d'ailleurs plus facile à gérer que ce que j'avais pu anticiper. Je n'ai plus besoin de boire pour me détendre. Ce changement, ajouté aux précédents, me permet de plonger dans un océan de plus en plus limpide.

Fait intéressant, cesser de boire fait lentement disparaître mes crampes de l'époque, ce qui laisse maintenant croire à mon médecin qu'elles indiquaient en réalité un problème d'acidose lactique intensifié par mon épuisement physique. Les aborder avec des relaxants musculaires comme je l'aurais fait auparavant n'aurait donc rien réglé. Je constate aussi que l'alcool avait pour effet de me faire perdre du poids, mon appétit étant diminué et mes intestins davantage sollicités. Progressivement, des liens apparaissent entre mes différents comportements; tant que je demeurais inconsciente de ces derniers, je ne pouvais vraiment comprendre ma façon de vivre le corps et encore moins la changer. L'assainissement de mon océan aura ainsi vu éclore trois printemps; goutte à goutte, la mer morte retrouve sa vitalité.



*Printemps en soi*

acrylique, collage textile, échantillonnage photo et manipulation numérique

18 cm x 18 cm

printemps 2011



Je l'ai soulevé précédemment, l'inceste représente des eaux propices au développement de problèmes multiples. L'identification de mes tendances addictives et destructrices révèle, selon moi, combien ces comportements peuvent être difficiles à cerner lorsqu'ils demeurent asymptomatiques aux yeux des autres et de soi-même. Ils n'en demeurent pas moins problématiques, à des degrés divers. Chrétien (1996) précise qu'« il est difficile de savoir si ces conséquences sont bel et bien liées à l'inceste et non pas plutôt à d'autres traumatismes ou expériences de vies » (p. 16). En ce qui me concerne, je trouve que les comportements et habitudes identifiés jusqu'à présent convergent tous vers une même cohérence : celle d'éviter, d'engourdir et contrôler les sensations du corps sans soulever de vague. Que ce soit à travers la dissociation somatique, l'amnésie sensori-motrice, les habitudes conditionnées ou les comportements destructeurs dont il vient d'être question, j'ai l'impression d'avoir sans cesse entretenu la même finalité. La pratique de l'éducation somatique m'aura permis de prendre conscience de mécanismes jusqu'à là inconscients, en plus de contribuer à les modifier.

#### 4.10 Plongée libre : faire ce que je veux

Aux dires de Moshe Feldenkrais, il importe de prendre d'abord conscience de ce que l'on fait pour retrouver la liberté de faire ce que l'on veut. Les prises de conscience ainsi que les nombreux apprentissages somatiques faits au cours de ce projet de recherche me permettent non seulement de mieux comprendre l'engourdissement dont je faisais l'expérience, mais aussi de modifier le rapport que j'entretenais avec moi-même. Plusieurs mécanismes inconscients ayant été mis au grand jour, je profite en effet d'une plus grande liberté d'action. Leur identification ayant souvent nécessité de plonger en profondeur, le processus fut exigeant. J'ose maintenant espérer que mon carnet de plongée présentera un plus grand nombre de sorties de plaisance, de découvertes agréables, voire observables plus près de la surface.

Emprunter le chemin de la conscience n'est pas une option de facilité. Devenir lucide suppose tôt ou tard d'ouvrir les yeux sur ses contradictions et ses dysfonctionnements, avec tout ce que cela peut remuer au niveau de l'image de soi. Par moment, l'océan fut aussi noir que peut l'être la nuit. Dans ce processus, mes apprentissages somatiques ont su semer suffisamment d'étoiles pour sortir de cette noirceur; dans mon océan, ils se sont traduits par d'innombrables étoiles de mer.

### *Étoiles de mer*

*Il fait nuit sur mon visage et le ciel est parsemé d'étoiles.  
Celles que l'on voit à peine comme celles qui illuminent le velours noir.  
Et celles qui filent.*

*Du fond de l'eau, j'ouvre les yeux et contemple les étoiles.  
Celles qui sommeillent encore comme celles qui veillent sur le trésor.  
Et celles qui se rapprochent.*

*Du fond de l'eau, je dévisage le ciel et ses milliers d'étoiles.  
Celles qui brillent écarlates comme celles qui s'harmonisent au décor.  
Et celles qui pleuvent.*

*Au fond de moi, un ciel océanique se voit inondé d'étoiles.  
Les constellations se dessinent dans l'immensité de la mer.  
Les yeux dans l'eau, j'ai des étoiles dans les yeux.*

5 mai 2011

## CHAPITRE V

### LES BALISES D'UN PARCOURS

#### — SYNTHÈSE —

À travers le présent chapitre, je reviens sur l'objet de ma recherche, à savoir le rapport au corps de la femme incestuée, ainsi que sur les effets de l'éducation somatique sur cette relation à soi. Le processus documenté dans mon autoethnographie témoigne à la fois d'une meilleure compréhension de mon rapport au corps – en devenant entre autres consciente de plusieurs mouvements et comportements – et fait état de changements importants dans ma façon de vivre le corps. Si le but premier de mon étude en était un de compréhension, il s'est sans contredit bonifié grâce à une subjectivité revisitée et un assainissement important de mes habitudes. Je souhaite donc partager mes réflexions, sans oublier que ma synthèse est toujours une écriture faite au « je » et qu'elle demeure intimement liée à ma subjectivité. Je vous présente l'interprétation de mes données à travers l'identification de six balises incontournables ayant guidé mon parcours, en faisant encore une fois des liens avec l'examen des écrits.

#### 5.1 Plonger en mer : rencontrer son corps-sujet

Après avoir considéré le corps tel un instrument pendant de nombreuses années, le percevoir comme faisant partie de moi fut une idée qui, quoique rapidement convaincante sur le plan théorique, mit plus de temps à faire sens d'un point de vue pratique. Inconsciemment dissociée d'un corps que je percevais comme sale, fautif et imparfait, j'ai d'abord eu du mal à le considérer comme étant moi. Il y avait *lui* et il

y avait *moi*. Reconnaître que le corps fut vivant relevait de l'évidence; être ce corps vivant tel que le conçoit Hanna (1983), soit une synergie résultant de l'interrelation entre les fonctions biologiques, la conscience et l'environnement, fut plus difficile à incarner. Comme le mentionne Chrétien (1996), il apparaît en effet difficile d'incarner une conscience du corps à partir du moment où l'on rejette ce corps. Les joies comme les souffrances vécues deviennent inaccessibles, chaque expérience de vie devant invariablement passer par le corps pour être ressentie. C'est donc dire qu'un mieux-être demeure hors d'atteinte tant que l'on entretient une conception partielle de soi. L'incarnation du corps sous-tend une ré-harmonisation de soi, ce que l'éducation somatique a grandement favorisé chez moi.

« Le caractère unique de l'être humain est d'être à la fois un sujet et un objet, c'est-à-dire à la fois un sujet qui peut sentir et bouger et un objet qui peut être observé et manipulé » (Hanna, 1989, p.1). Le corps objectif est intimement lié au soma subjectif et apprendre à sentir présuppose quelque part la rencontre de ces deux dimensions. Dans *Mon grand bleu* (art. 4.3.4), je fais l'expérience d'un flou sensoriel intense, au point où j'en perds mes repères objectifs et suis momentanément tentée de fuir en m'imperméabilisant aux sensations qui me sont agréables, mais inconnues. Me sentir autrement qu'à travers la douleur génère alors une profonde confusion tant l'immensité de ce nouvel espace sensoriel me désoriente. C'est agréable, mais si peu familier que je m'y perds au début. Le simple fait de sentir mon corps vivant et de ne pas le fuir impliquera pour moi un important processus d'apprentissage.

Parce que des ponts sont déjà à se créer entre le corps et moi-même au moment de l'épuisement du printemps 2009, le mal-être et les malaises vécus me paraissent alors amplifiés. Je comprends que le corps ne vit pas seul cet événement; *tout moi* le vit, ce qui me paraît d'abord effrayant. Dans *Maelström* (art. 4.8), la peur, l'angoisse et l'anxiété sont ressenties à travers un corps tantôt objet, tantôt sujet. J'ai le sentiment que ce que je me suis évertuée à engourdir remonte à la surface. L'expérience, quoique pénible, devient déterminante. Adoptant d'abord une attitude résignée face à la situation, comme si j'étais encore la victime de mon corps, je

choisis finalement d'y voir une invitation à interrompre une longue fuite de moi-même; de mon corps, de mes sensations, de mes émotions et de mes peurs d'enfant. Dans *Une femme à la mer* (art. 4.8.1), je cesse de lutter contre mon état et accueille plutôt ce qui est; je vis l'orage de l'intérieur, trop épuisée pour chercher à le fuir de toute façon. J'apprivoise mon soma, même dans ce qu'il peut générer d'inconfortable comme expérience.

Comme le mentionne Chrétien (1996), « certaines personnes sont à ce point déconnectées de leur corps qu'elles ne sentent pas leurs mâchoires serrées, leur corps figé ou encore, leur souffle coupé » (p. 7). C'est ce dont témoignent les images *Érosion* (art. 4.5.2) et *Algues enchevêtrées* (art. 4.4.1), ainsi que le texte *Neutre* (art. 4.6) en révélant quelques faces cachées de mon soma. Difficile de nommer les peurs et les maux qui nous habitent quand on ne les sent pas. Aussi, vivre les émotions, les sensations et les images générées par le mouvement aura eu pour effet de me rapprocher du corps, en particulier lorsque celles-ci s'avéraient désagréables ou déstabilisantes. Malgré que j'aie apprécié faire l'expérience de l'aisance et du confort à travers la méthode Feldenkrais, vivre plus intensément les aspects de mon mal-être eut quelque chose de révélateur, voire de marquant. Il semble donc que les sensations et les émotions extrêmes soient encore celles qui m'interpellent le plus, une situation qui, je l'espère, sera amenée à évoluer vers des expériences de plus en plus agréables et tempérées.

Tel qu'abordé dans le paragraphe qui précède, rencontrer mon soma me fit vivre mes émotions. Après avoir priorisé celles des autres pendant des années, découvrir les miennes et leur accorder de l'importance eut un effet libérateur. Bien que j'aie volontairement priorisé les expériences issues de mon parcours en éducation somatique, d'autres émotions ont également émergé. La raison pour laquelle j'ai préféré ne pas m'attarder sur plusieurs d'entre elles, c'est qu'elles découlaient pour la plupart de ma démarche thérapeutique faite aux États-Unis plutôt que du processus d'éducation somatique à proprement parler. Je m'en suis donc tenue au plan initial, soit l'étude des effets possibles de l'éducation somatique sur le rapport

au corps incestué. J'ajouterai néanmoins qu'au-delà des émotions partagées dans mon carnet de plongée, j'ai aussi *expérimenté* la tristesse, la colère et le ressentiment, ce que je m'étais rarement donné le droit de vivre depuis l'enfance. À ce chapitre, l'approche étudiée en Californie a grandement contribué à l'incorporation de ces émotions en plus d'en encourager l'expression. Le travail proposé là-bas faisait écho à celui fait en éducation somatique à Montréal, avec bien entendu ses visées expressives et thérapeutiques. J'en dis plus sur cette approche à la section 5.5, afin de mieux circonscrire les deux univers dans lesquels j'ai baigné et souligner la perméabilité qu'ils présentent.

Même si la méthode Feldenkrais préconise la facilité et le bien-être à travers le mouvement, ce serait mentir que de prétendre n'y avoir vécu que des expériences agréables. J'aspirais à une ré-harmonisation de ma personne, soit, mais de telles retrouvailles allaient aussi m'apporter quelques surprises dérangeantes. Ne cessant de découvrir de nouvelles habitudes et névroses sur lesquelles je sentais devoir me pencher, être mon corps fut parfois décourageant. L'accompagnement de ma psychologue fut d'ailleurs indiqué durant une période, ne serait-ce que pour parler de ce qui m'arrivait et ne pas m'isoler dans la démarche. J'avoue cependant avoir d'abord tenté de reproduire ce que je connaissais le mieux, c'est-à-dire me débrouiller toute seule. Autonome depuis mon tout jeune âge, je ne suis généralement pas encline à demander de l'aide ou du soutien. Là aussi, je me suis ouverte à de nouvelles façons de faire, acceptant d'être accompagnée dans ce que je vivais. C'est que toutes nos habitudes, quelles qu'elles soient, sont appelées à être revisitées dans un parcours d'éducation somatique; en apprenant à apprendre, j'ai compris pouvoir faire les choses autrement.

Me percevoir en tant que corps-sujet aura nécessité du temps et demeure un apprentissage de tous les instants. Toujours influencée par les rapports au corps critique, fonctionnel, productif et performant dont parlait Tremblay (2011), l'objectivation du corps que j'entretenais s'est vue grandement *modifiée par l'apport* d'une relation à soi plus réflexive, voire hédoniste à l'occasion. Sentir *la chaleur* du

soleil sur mon visage, déguster un bon repas, sentir l'eau ruisseler sur ma peau, des plaisirs en apparence très simples qui auparavant m'échappaient complètement. Ma tendance à objectiver le corps n'est pas complètement disparue et je me surprends encore à penser en termes de corps plutôt qu'en fonction d'un soma. La différence est que j'arrive dorénavant à en prendre conscience, ce qui me permet d'intervenir et de m'ajuster au besoin. Dans cette nouvelle relation avec mon corps-sujet, une condition *sine qua non* subsiste toutefois afin de maintenir cette connexion avec moi-même et rendre possible toute forme d'ajustement en fonction du senti; je dois invariablement ralentir la cadence, mes vieilles habitudes n'étant pas encore très lointaines.

## 5.2 Apaiser la mer : ralentir pour mieux se sentir

Comme je le partage dans *Feu vert* (art. 4.3.1), ralentir est une découverte qui marque le début de mon processus, une qualité qui deviendra la clé de l'ensemble de mes apprentissages somatiques. Même si au début de ma formation, ralentir ne se résume qu'à m'accorder un peu de temps ici et là pour faire des leçons Feldenkrais, l'idée est à tout le moins semée. Sans pour autant modifier ma réalité quotidienne (*Agenda*, art. 4.4), je ne doute point du fait que réduire la cadence peut effectivement apporter certains bienfaits. Encore faut-il en avoir le temps, un temps que je ne m'accorde pas encore. Aussi, je tarderai trop longtemps à intégrer ce principe dans ma vie de tous les jours, avec les conséquences qui suivront (épuisement au printemps 2009). Toujours fragile suite à cet épisode, j'ose espérer que mon manque d'énergie actuel n'est pas l'unique raison pour laquelle le cycle connu, soit l'utilisation du corps à l'excès, se voit présentement interrompu. Je crois que le développement d'une meilleure conscience somatique me préserve d'une autre rechute depuis. Au moment d'écrire ces lignes, je me permets même d'affirmer me sentir à l'abri. J'ose en effet croire que je me connais mieux et que cette connaissance m'évitera un nouveau naufrage.

Ralentir était un concept que je croyais non productif puisque, dans ma perception, faire moins signifiait ne pas en faire assez. Je me demande aujourd'hui si fonctionner à plein régime ne résultait pas en fait d'une peur viscérale, celle de sentir ce qui se passait en moi. Pour freiner cette fuite continue, apprendre à ne pas constamment carburer à l'adrénaline fut incontournable. Le terme n'est probablement pas tout à fait adapté, mais cet apprentissage s'est vécu un peu comme un sevrage, un autre si l'on considère ceux faits au niveau de la consommation de médicaments et d'alcool. Si je me reporte aux écrits de Yéhuda et ses collaborateurs (1990), aurais-je fait l'expérience d'un déséquilibre quelconque dans la production d'adrénaline/noradrénaline et de cortisol suite à mon trauma d'enfance? Je ne crois pas. Ce que je sais cependant, c'est combien il fut difficile de ralentir la cadence et d'embrasser le moment présent, un moment que je fuyais inconsciemment pour un lendemain meilleur, où un mieux-être m'attendait supposément.

Au cours des trois dernières années et demie, j'ai appris à m'accorder du temps afin de modifier un cycle qui s'abreuvait d'habitudes problématiques. « Autant pour désorganiser le système nerveux de ses habitudes que pour le réorganiser (car un nouvel apprentissage se manifeste littéralement par un enchevêtrement de nouvelles connexions neurales) il faut se donner le temps » (Fortin, 2001, p. 47). Une fois plusieurs habitudes identifiées et modifiées, j'ai découvert qu'elles cachaient ironiquement une hypersensibilité. Pour avoir soigné des névralgies dentaires inexplicables d'un point de vue médical, traité des inflammations multiples et observé des effets secondaires à un bon nombre de médicaments (sans s'approcher toutefois de l'effet paradoxal vécu en juin 2009), je percevais que mes douleurs et réactions avaient quelque chose d'excessif. À vouloir me débarrasser de mes sensations désagréables rapidement, jamais je n'avais cherché à les comprendre, encore moins à intervenir sur elles autrement. Mieux valait ne plus sentir du tout que de trop sentir. Aussi, les solutions recherchées devaient être expéditives sans quoi j'étais forcée de ralentir. Un cycle sans fin.



En voulant supposément demeurer fonctionnelle à tout prix, je compromettais inconsciemment ma santé et mon bien-être. Heureusement, ce genre de compromis se fit plus rare et les moyens mis en oeuvre pour demeurer fonctionnelle furent modifiés suite à l'épuisement de 2009; que ce soit pour gérer l'inconfort et la douleur (*Mon crabe*, art. 4.9.1) ou pour enseigner malgré une énergie limitée (*Me faire ce que je dis*, art. 4.9.1), les stratégies employées ne relèvent plus de la prise de médicaments et de moins en moins de l'objectivation du corps. J'apprends doucement à ne plus tendre vers une fonctionnalité qui soit à mon détriment.

### 5.3 Portée par la vague : devenir résiliente sans se faire préjudice

Forte d'une nouvelle écoute de moi-même, j'identifie et remets en question le modèle « faire comme si de rien n'était » à maintes reprises au cours du processus. En cherchant à cerner les différentes répercussions issues de ce modèle, je fus forcée d'admettre qu'en plus de persuader les autres que tout allait très bien pour moi, cet art du « ne rien laisser paraître » avait longtemps réussi à me convaincre moi-même d'être tout à fait fonctionnelle. Un leurre pour le moins persuasif. Ce qui m'amène à affirmer qu'un manque d'écoute de soi peut être trompeur quant à sa véritable fonctionnalité. Et en regardant mon cas de plus près, je comprends que l'objectivation du corps fut probablement la fondation d'une résilience que l'on pourrait qualifier de préjudiciable.

J'ai cru avoir surmonté l'inceste en entretenant paradoxalement un mal-être profond et en portant atteinte à ma santé. Comment être fonctionnel et autodestructeur à la fois? Tel que mentionné au premier chapitre (art. 1.3.5), l'on considère généralement comme résiliente la personne qui survit à ses traumatismes d'enfance avec peu de symptômes s'y rattachant (Valentine et Feinauer, 1993). Ce qui fut problématique dans mon cas fut justement de se fonder sur l'absence de symptômes apparents pour me reconnaître un aspect fonctionnel. Apprendre à prendre conscience de mon soma à travers le mouvement m'a permis d'identifier bon nombre de dérapages sur lesquels, ironiquement, j'exerçais une certaine forme

de contrôle. J'ose penser ne pas être la seule victime d'inceste à avoir développé ce genre de mécanismes. Plus que jamais consciente de ces dérapages, j'aspire maintenant à être fonctionnelle sans me porter préjudice; devenir consciente de ce que je fais, de qui je suis et de comment je vis mon corps-sujet fut une balise fondamentale dans mon processus autoethnographique.

L'expérience m'a aussi appris que le bien-être ne va pas forcément de pair avec la résilience; être résilient n'est en rien un gage de bonheur. C'est pourquoi je tente désormais d'incarner une résilience où je prends soin de moi et reconnais une valeur à mes sensations. En référant à Joly (1994), j'apprends à me ménager plutôt qu'à agir vite et sans détour, une façon de faire qui n'a cessé de nourrir ma fuite du corps par le passé. J'apprends somme toute à me donner un réel pouvoir d'action sur moi plutôt qu'à alimenter l'illusion d'un contrôle par l'engourdissement de qui je suis.

#### 5.4 Puissance de l'eau : autonomisation (*empowerment*)

Aux dires de Feldenkrais (1993), retrouver un pouvoir sur sa vie passe par l'auto-éducation et le développement de sa subjectivité. L'auto-éducation permet en effet le développement de caractéristiques personnelles et, ce faisant, intervient dans l'établissement de l'individualité. Développer ma subjectivité a favorisé la remise en question de discours ayant marqué mon éducation et permis d'interroger une relation au corps dont le fonctionnement m'échappait en grande partie, en plus d'encourager l'affirmation d'un corps-sujet. Ces divers apprentissages ont instauré une nouvelle confiance en moi, apprendre à apprendre m'ayant en effet donné confiance en mes capacités et procuré une autonomie accrue.

L'idée de retrouver un pouvoir sur soi à travers l'apprentissage a nourri tout le travail qui allait suivre; rencontrer mon corps-sujet, ralentir pour mieux me sentir et revisiter mes anciens comportements résilients. Cette prise de pouvoir fut centrale dans

l'assainissement de ma relation au corps, tout en étant provocante en cela qu'elle vint quelque part confronter une victimisation silencieuse. Bien que je n'aie jamais adopté une attitude de victime auprès des autres, je crois que quelque part au fond de moi subsistait une excuse latente, une façon de me justifier ce qui n'allait pas dans ma vie. Une marée noire avait, après tout, altéré mon océan. C'était peut-être ma façon à moi de reconnaître une importance à des événements que l'on avait cherché à banaliser. Concevoir être dorénavant responsable de ma vie fut d'abord difficile à envisager, une telle imputabilité m'obligeant à renoncer à une certaine complaisance envers moi-même. Les apprentissages faits à travers l'éducation somatique firent en sorte qu'à mes yeux, je n'avais plus d'excuses pour ne pas changer.

Le rapport au corps incestué peut se manifester de plusieurs façons. Que l'on considère le phénomène dissociatif, l'amnésie sensori-motrice, l'objectivation du corps ou les conduites addictives et destructrices, l'examen des écrits souligne que ces différentes manifestations représentent autant de réponses possibles à un stress traumatique. Leur découverte à travers l'éducation somatique a révélé au grand jour une anxiété profonde que je semble avoir cherché à engourdir avec obstination. Considérant qu'abandonner ses habitudes est une démarche qui elle aussi génère de l'anxiété et du désarroi (Alon, 1996), j'eus besoin de développer des outils pour arriver à gérer cette grande somme de stress. Apprendre à m'autoréguler à travers le mouvement m'a procuré ces moyens; comme je le mentionnais dans *Fondre la neige* (art. 4.4.2), *Mon crabe* (art. 4.9.1) ou encore *Voilier bercé* (art. 4.9.3), le recours au mouvement est devenu un outil d'autorégulation capable de me garder dans l'expérience de mon corps et d'apaiser mon état émotif anxieux ou agité. Apprendre à travers le mouvement fut une façon « d'acquérir de nouvelles réponses aux stimuli » (Feldenkrais, 1992, p. 69), des réponses capables d'entraver la reproduction systématique de mes anciennes habitudes.

Ces nouvelles expériences de mouvement acquises à travers la méthode Feldenkrais sont ainsi parvenues à influencer ma vie en général, ce que Côté (1991)

qualifie d'étape d'intériorisation des apprentissages. Comme le précise Beaudoin (1998) lorsqu'elle réfère à l'auteur, cette étape rend la personne capable de généraliser sa façon d'agir sur la base de ses différents apprentissages somatiques et de chercher ainsi à les mettre à profit le plus souvent possible. La personne utilise alors ses apprentissages tels des « savoir-agir » capables de régler d'autres problèmes rencontrés (Beaudoin, 2000). L'intériorisation des apprentissages inspire une nouvelle façon d'être et/ou de faire pouvant aller bien au-delà d'un mouvement appris lors d'une leçon Feldenkrais par exemple. Cependant, l'intériorisation n'est pas nécessairement le gage d'une intégration; le transfert d'apprentissage peut en effet se traduire par des bienfaits ponctuels dans une situation donnée (arriver à mieux respirer dans une situation de stress professionnel), sans qu'il y ait pour autant intégration de façon plus globale (tout en perpétuant de façon incohérente un emploi du temps trop chargé). L'exemple étant issu de ma propre expérience, je puis affirmer que l'intégration de mes apprentissages demeure un processus de tous les instants. Aussi, tous les transferts observés, si anodins soient-ils dans certains cas, me motivent à poursuivre la démarche, étant à même de constater qu'ils ont un impact concret dans ma vie de tous les jours.

Retrouver un pouvoir sur moi, c'était aussi arriver à cheminer sans m'en remettre aux autres. Depuis mon refus d'aller voir un psychologue durant l'enfance – la proposition m'ayant été maladroitement amenée/je n'étais pas folle et j'allais parvenir à dompter mes peurs toute seule – je ne m'en suis jamais remise aux autres pour régler mes problèmes, avec les désavantages et conséquences que cela a pu entraîner. Cette attitude autonome est devenue au fil du temps un trait de ma personnalité. Ce qui m'a tout de suite plu dans la méthode Feldenkrais, c'est que l'approche reconnaît une intelligence à l'élève; elle conçoit sa capacité à apprendre par lui-même, à faire des liens et, ultimement, à transférer ses apprentissages de façon plus large. Ce fut d'ailleurs pour les mêmes raisons que je me suis engagée dans le programme de formation du *Tamalpa Institute* en avril 2008; ce programme proposait lui aussi une forme d'*empowerment* par le biais des arts expressifs, plus spécifiquement le mouvement.

### 5.5 Rencontre de courants marins : circonscrire sans imperméabiliser des territoires

À quelques reprises au cours de ce mémoire, j'ai mentionné avoir combiné mes études en éducation somatique à l'UQÀM à des études en *Expressive arts therapy based on movement* au *Tamalpa Institute* en Californie. Son programme régulier s'échelonne sur un peu plus de trois ans; je me suis rendue sur place tous les mois durant les deux premières années (de 3 à 6 jours de cours à chaque fois) pour ensuite être supervisée à distance dans le développement de ma pratique professionnelle et mon enseignement pendant la troisième année. Je n'avais pas encore donné de détails concernant ce programme américain, ayant fait le choix de distinguer le plus clairement possible l'éducation somatique de toute forme de thérapie corporelle dans le cadre de mon projet de maîtrise. Je reviens sur la question dans ce chapitre parce que je crois que mon expérience simultanée des deux univers peut apporter un certain éclairage quant aux complémentarités qu'ils peuvent présenter. Il existe en effet une perméabilité entre la méthode Feldenkrais d'éducation somatique et le *Tamalpa Life/Art Process*, nom donné à l'approche enseignée en Californie.

Je me suis donc intéressée à ces deux approches de façon simultanée. Précisons d'abord que si la méthode Feldenkrais utilise essentiellement le mouvement comme moyen d'apprentissage, les outils qu'utilise le *Tamalpa Life/Art Process* représentent une palette plus élargie (le mouvement, incluant la danse et la performance, la voix et le son, le dessin, l'écriture, les échanges verbaux ainsi que l'improvisation). Cette première distinction étant établie, il m'est toujours apparu logique de penser que la prise de conscience de soi que propose la méthode Feldenkrais puisse assez naturellement servir les visées expressives et thérapeutiques de la seconde approche. L'éducation somatique fait d'ailleurs l'objet d'exercices pratiques dans le cadre du programme du *Tamalpa Institute*. L'influence du travail de Moshe Feldenkrais est entre autres observable dans le *Movement Ritual* développé par Anna Halprin (cofondatrice du *Tamalpa Institute* avec sa fille Daria), soit une organisation de mouvements enseignée aux étudiants afin de développer chez eux

une plus grande conscience sensorielle. On y retrouve notamment des mouvements qui font partie de leçons Feldenkrais plus élaborées. C'est pourquoi le *Movement Ritual* a lui aussi inspiré quelques textes et images faisant partie de la présente autoethnographie, dont *Algues enchevêtrées* (art. 4.4.1), *Maelström* (art. 4.8.1, texte et image) et *Étoile de mer* (art. 4.10).

Tout comme la méthode Feldenkrais, le *Tamalpa Life/Art Process* se fonde sur le corps vécu (soma) en cela qu'il contient l'ensemble de nos expériences de vie. L'approche cherche plus spécifiquement à créer des ponts entre les arts expressifs et la vie de tous les jours afin de favoriser le changement, l'apprentissage et la guérison chez l'individu. Elle considère que vivre le mouvement et son art permet d'incarner un processus qui amène sur les sentiers de la prise de conscience, de la communication, voire de la transformation et de la thérapie. Sans approfondir toutes les nuances existant entre les deux univers – ce qui pourrait faire l'objet d'un autre projet de recherche en soi – je souhaite tout de même en relever quelques-unes qui ont marqué mon expérience.

Disons d'abord que j'ai mis du temps avant de réaliser que faire de l'*expressive arts therapy* à partir du corps vécu n'allait pas de soi dans mon cas. Aux prises avec un corps engourdi, je crois m'être d'abord convaincue que toutes les expériences vécues là-bas étaient authentiques. Bien que le *Tamalpa Life/Art Process* cherche lui aussi à travailler à partir de l'ensemble de la personne, je ne crois pas que mes premières expériences furent toujours liées à un corps senti. Certaines le furent, d'autres pas. Dans une expérience où j'exprimais une émotion (la colère ou la frustration par exemple), c'était parfois l'idée que je me faisais de cette émotion qui se voyait exprimée, dans un souci de bien faire et de « réussir » mon expérience, plutôt que l'expression de mes sensations. C'est comme si ce que je mettais en mouvement dans l'espace provenait d'abord de ma pensée; j'avais parfois du mal à me laisser guider par mes sensations dans l'exploration. Je n'avais pas encore compris qu'une dissociation subsistait et c'est au moment où j'ai commencé à approfondir mes apprentissages en éducation somatique que le doute fut réellement

semé. Apprendre à sentir mon corps me permit graduellement de prendre conscience des moments où je feignais le sentir. Au *Tamalpa Institute*, il y avait bien sûr une préparation en mouvement avant nos explorations thématiques, question d'éveiller notre conscience sensorielle, mais cette préparation se limitait parfois à des exercices libres de réchauffement ou d'improvisation, ce qui ne présentait pas le même genre d'accompagnement pour moi. Être en relation avec mon corps sensible n'allait pas de soi; j'avais besoin d'apprendre comment faire, ce que l'éducation somatique approfondissait davantage.

Aussi, au cours de mon programme à l'UQÀM, je prends peu à peu conscience de qui je suis en mouvement (ma tendance à anticiper le mouvement, ma peur de ne pas faire comme il faut et ma volonté d'être parfaite, ma maîtrise du « ne rien laisser paraître », etc.). Cette conscience nouvelle des nombreux mécanismes qui m'habitent me fait graduellement comprendre que dans le cadre de mes explorations au *Tamalpa Institute*, je suis en mesure – au besoin – de me « construire » une expérience expressive en mouvement qui ne laisse rien paraître de ma déconnexion du corps. Cette construction se voit renforcée par l'aspect performatif des explorations proposées, ces dernières étant souvent faites devant les professeurs et les autres étudiants. Ce que je partage alors en studio trouve plus spontanément sa source dans un souci de performance que dans l'authenticité d'un corps senti. Pour avoir par la suite vérifié auprès de collègues, cela semble avoir échappé tant aux autres qu'à moi-même durant plusieurs mois.

Dès que je donnais à voir quelque chose aux autres, je flirtais avec la notion de performance et de contrôle pour ainsi m'éloigner d'un corps senti. Peut-être que mon expérience aurait été différente en consultation privée, je l'ignore. J'ai néanmoins l'impression que j'aurais là aussi donné à voir ce que je croyais devoir montrer. Rappelons que j'étais portée à faire exactement la même chose au début de mon processus en éducation somatique (art. 4.3.1). Cette « construction » fut plus facile à modifier et à déconstruire dans ce dernier contexte que dans mon processus expressif et thérapeutique puisqu'elle était plus rarement exposée aux

regards des autres. Pour arriver à rencontrer mon corps-sujet, j'eus besoin de me retrouver d'abord avec moi-même, sans quoi mon souci de donner à voir ce que je croyais devoir montrer commandait le résultat de mon expérience.

À mon entrée au *Tamalpa Institute*, il ne faisait aucun doute pour moi que l'inceste ferait l'objet de mon processus thérapeutique. La majorité des thèmes explorés dans les exercices faits là-bas (mon visage et ses masques par exemple, ou encore ce que je transporte en lien avec mes épaules) me permit d'établir des liens entre qui je suis et les événements de mon passé, en plus d'actualiser ces expériences. L'angle d'approche pour mon parcours en éducation somatique fut différent. Le corps incestué ne fit pas spécifiquement partie de l'objet de départ; j'y cherchais davantage à sentir mon corps et à comprendre le rapport entretenu avec celui-ci. Sentir mon corps autrement que par la douleur avait été le catalyseur de cette démarche somatique, ayant eu l'intuition que l'approche pourrait modifier ma façon de vivre le corps en plus d'offrir des réponses à mon mal-être. J'ignorais jusqu'alors perpétuer des habitudes de mouvement liées à mon trauma d'enfance et encore moins avoir des conduites addictives et autodestructrices en lien potentiel avec l'inceste. Cela étant dit, ma relation au corps fut mise en contexte relativement tôt dans le processus; le rapport au corps *incestué* se manifesta clairement, bien qu'il n'ait pas été nommé au préalable. C'est pourquoi je décidai d'en faire mon objet d'étude, ce contexte ayant influencé mon rapport au corps.

En Californie, je réalise n'avoir jamais abordé ma difficulté à sentir le corps, m'étant plutôt concentrée sur cette difficulté dans le cadre de mes études à Montréal. Bien que le processus proposé par le *Tamalpa Institute* respectait nos réalités et démarches individuelles, plusieurs thèmes de travail étaient amenés en fonction du cursus académique. Sans rien enlever à la valeur de ce que j'y ai vécu, je dois reconnaître que ce n'est pas à travers ce travail que j'ai pris conscience de ma consommation de médicaments et d'alcool, ni de mes tendances anorexiques, ces comportements ayant été révélés par l'apprentissage d'un corps senti que propose l'éducation somatique. J'y serais probablement venue tôt ou tard par l'entremise de



l'approche thérapeutique, mais j'ai l'impression que ces comportements auraient pu mettre un peu plus de temps à se déclarer. C'est que pour réellement prendre conscience de ceux-ci, je me devais de ralentir considérablement la cadence, ce qui n'était pas toujours le cas à travers le *Tamalpa Life/Art Process*. J'étais bien sûr libre de le faire, mais je crois que d'accélérer le rythme de temps à autre – à travers la danse et l'improvisation par exemple – me gardait en surface, m'évitant ainsi de plonger dans certaines zones plus sombres de ma personne. Aussi ai-je parfois emprunté cet évitement sans trop m'en rendre compte.

Malgré ses nombreuses forces, je crois que l'approche thérapeutique me donna étrangement moins accès à toutes les dimensions de mes comportements, en cela que les différents outils utilisés au *Tamalpa Institute* ne servirent pas tous également ma prise de conscience de moi-même. Développer une conscience de soi fut bien sûr au cœur du travail, mais l'exploration créative et expressive pouvait parfois m'éloigner des fondements somatiques. En Feldenkrais, l'invariable lenteur de l'approche me força (manière de parler) à me retrouver avec moi-même. C'est pourquoi l'apprentissage proposé par l'éducation somatique fut déterminant. Avec le recul, je crois même qu'il s'agissait pour moi d'un incontournable, voire d'un prérequis à la thérapie par les arts expressifs. La suite de ma démarche (disons au lendemain de l'épuisement du printemps 2009 plus précisément) ne fut que plus significative et mieux intégrée.

Toujours dans le cadre de mes études en Californie, j'ai eu la chance d'être exposée à différents modèles de travail. Si la plupart de ceux enseignés aujourd'hui dans cette institution font écho aux fondements théoriques de l'éducation somatique, l'un de ces modèles pouvait se révéler plus confrontant à certaines occasions. Nommé *The Five-Part Process*, il se compose de cinq phases distinctes : *identification*, *confrontation*, *release*, *change* et *growth*. Même si l'on convient que « confrontation does not mean to resist or fight with but rather to meet and to encounter what is present » (Halprin, 2003, p. 125), il arrive que ce modèle soulève beaucoup d'émotions difficiles. Aussi, il ne me servait pas toujours très bien; confronter une

difficulté liée à l'inceste avait parfois comme effet de me déconnecter systématiquement du corps senti. À l'inverse, apprendre à travers l'aisance et le confort du mouvement en Feldenkrais me gardait plus efficacement dans l'expérience de mon corps plutôt que de m'en dissocier. C'est pourquoi je compte utiliser ce genre de modèle avec circonspection dans le développement de ma pratique comme thérapeute par le mouvement et les arts expressifs, sachant qu'il existe des stratégies comportant moins de risque de résistance immédiate pour accéder au soma d'une personne.

Tel qu'abordé précédemment, la méthode Feldenkrais propose en effet d'aborder nos difficultés du point de vue de l'apprentissage plutôt que de travailler sur un problème en soi. On « met moins l'accent sur le vécu, l'amplification, l'interprétation et l'expression des sentiments associés à la limitation » (Joly, 1994, p. 34), le but de la méthode étant de rendre l'individu conscient et de lui permettre d'apprendre des choses de différentes façons, dans l'aisance et la facilité plutôt que dans l'effort et la résistance. Parce qu'elles considèrent que le « comportement est un complexe de muscles mobilisés, de sentiments, sensations et pensées » (Feldenkrais, 1993, p. 52) la méthode Feldenkrais comme l'approche du *Tamalpa Institute* s'intéressent à la constituante qu'est le mouvement pour approcher le soma. Aussi, il serait faux d'affirmer que le *Tamalpa Life/Art Process* cherchait constamment à travailler à partir de problèmes, dans la résistance et la difficulté, puisque ce n'était pas le cas. Mais le seul fait que la visée puisse être thérapeutique venait souvent influencer mes intentions. Quelque part, je crois que j'y cherchais des bienfaits thérapeutiques, alors que ceux-ci se manifestaient parfois sans effort à travers l'éducation somatique. De plus, si toute identification de problèmes liés au comportement s'avéra de grande valeur à travers les deux approches, apprendre à ne plus les déclencher par de nouvelles façons d'agir se révéla pour moi plus facile d'accès par l'éducation somatique.

Les deux approches se rejoignent dans leur adhésion à une philosophie pragmatique basée sur l'expérience du mouvement; l'éducation somatique propose

l'apprentissage d'une conscience de soi à travers le mouvement, ce que le *Tamalpa Life/Art Process* propose, à sa manière, en y intégrant l'expression par les arts. Dans les deux cas, indépendamment des visées, on reconnaît l'importance de l'amélioration d'une conscience de soi afin de mieux vivre le quotidien.

#### 5.6 Vivre la mer : l'éducation somatique comme art de vivre

Il est possible de rendre sa vie meilleure en perfectionnant l'usage que l'on fait de soi. Tel est le projet philosophique mélioratif que défend Shusterman à travers la soma-esthétique. Rappelons que la soma-esthétique a pour objectif l'amélioration qualitative de l'expérience sentie par le développement des compétences sensorielles. Sa dimension pragmatique expérientielle préconise des disciplines visant « à nous faire nous sentir mieux » (Shusterman, 2007, p. 42) dans le but d'améliorer notre expérience somatique et notre acuité perceptive, d'où sa pertinence dans le présent projet. Et tel qu'abordé au deuxième chapitre, la méthode Feldenkrais est du nombre des disciplines préconisées par la soma-esthétique.

De *Une plongée* (p. 83) jusqu'à *Étoile de mer* (section 4.10), j'apprends à mieux me connaître à travers la soma-esthétique. Si au départ j'espérais au minimum accéder à mes sensations, idéalement les raffiner, j'aurai finalement eu le privilège d'*expérencier* les deux et de développer ce que Shusterman appelle une conscience somatique réflexive, soit une conscience à la fois sensorielle et analytique. Pour citer quelques exemples, la prise de conscience de certaines tensions a non seulement rendu possible l'identification d'habitudes de mouvement, mais aussi permis d'établir des liens dans ma vie en général (*Mon igloo*, art. 4.4.2, *La méduse* et *Nouveau visage*, section 4.5). Un constat qui s'applique également à l'identification de paradoxes tels que ma difficulté à ralentir alors que je veux me faire du bien (*Oui, mais*, art. 4.7.1), ou mon engourdissement du corps par l'alcool alors que je souhaite en réalité parvenir à mieux le sentir (*Goût de sel*, art. 4.9.3). Ce qui ressort pour moi au terme de ce projet, c'est que l'apprentissage somatique peut nous libérer « de l'emprise déformante des habitudes corporelles fautives qui entravent la

performance sensorielle » (Shusterman, 2007, p. 34). Il s'agit toutefois d'un processus, d'un art qui se raffine avec le temps.

Fidèle à la notion d'*empowerment* qu'encourage l'éducation somatique, la soma-esthétique fait elle aussi appel au potentiel pragmatique de l'apprenant en l'invitant à prendre en charge son façonnement créateur. L'affinement de l'utilisation de soi que cela suppose s'inscrit dans un art de vivre, une esthétique définie ultimement par la transformation de soi. La soma-esthétique de Shusterman a favorisé une meilleure compréhension de mon océan; je comprends mieux la portée de la marée noire d'antan et possède davantage de ressources pour en suivre et en laver les traces

## CHAPITRE VI

### ÊTRE LA MER

#### — CONCLUSION —

*Quitter un ancrage en eaux troubles;  
mieux connaître la mer et ses possibles,  
mieux me connaître, le mieux possible.*

Il fallut que je fasse l'expérience bouleversante de sentir mon corps autrement que par la douleur en 2007 pour entrevoir que quelque chose n'allait pas en moi, pour me rendre compte que seule la douleur m'était connue. Le constat m'apparut étrange, malsain même. Aussi, cette rencontre imprévue avec l'éducation somatique fut une perche que je crus importante de saisir. Une intuition, sans plus. Il se pouvait que je fasse erreur.

Mon expérience de l'inceste a pris place à travers le jeu et la manipulation. Encore aujourd'hui, il demeure difficile d'en rassembler les étapes, ces souvenirs étant, comme la plupart, partiels et lointains. On me dit un jour qu'il était étrange que je n'aie pas senti venir ce qui s'annonçait, que quelque chose en moi aurait dû m'alerter; décontenancée, je crus alors que l'intuition m'avait fait horriblement défaut. Depuis, je craignais de m'y fier. En m'ouvrant à mon univers sensoriel, la première incidence sur moi qu'eut l'éducation somatique fut de me faire retrouver cette confiance en mon intuition et de renouer avec le sentiment de savoir ce qui était bon pour moi.

J'ai tout de suite cru que la méthode Feldenkrais pouvait me faire du bien, sans savoir toutefois quels en seraient les effets sur ma façon de vivre le corps. J'étais alors loin d'imaginer avoir autant d'habitudes conditionnées et de comportements autodestructeurs. Il s'agissait de conséquences observables chez de nombreuses victimes d'agression sexuelle, certes, mais pas chez moi. Je ne m'y reconnaissais aucunement. Je me connaissais en fait bien peu.

Apprendre à me connaître me fit prendre conscience d'un bon nombre de stratégies mises en place pour engourdir le corps et éviter de le sentir, ce qui rendait mon rapport au corps déficient. Plusieurs habitudes perpétuaient la façon de vivre mon corps d'enfant; retenir mon souffle, me recroqueviller sur moi-même, serrer la mâchoire et faire comme si de rien n'était, toutes ces façons de faire m'apparaissent en effet issues de l'enfance. Je dois avouer que le ressentiment dont je fais mention à la section 5.1 fut le résultat de toutes ces prises de conscience; en comprenant mieux l'importance de ce qui pouvait s'être joué alors que je n'avais que quatre ans, en réalisant la portée que pouvaient avoir eues l'inceste et la gestion faite de ces événements sur ma vie, une partie de moi devint amère; j'en voulus à tous ceux qui, de près ou de loin, avaient pu contribuer à ce mal-être. Pendant quelques mois, ce ressentiment prit beaucoup de place. Toutefois, quelque part au fond de moi, je refusais l'idée de me sentir à nouveau victime de ces événements. L'amertume ne faisait que me ramener dans le passé.

La volonté et le besoin de m'occuper de moi l'emportèrent heureusement sur cette rancœur transitoire. Je ne saurais dire si je me lassai de me référer au problème de l'inceste ou si j'adhérai plutôt à la philosophie de l'éducation somatique voulant qu'une difficulté ne doive pas nécessairement être abordée comme un problème en soi; quoi qu'il en soit, j'abandonnai rapidement l'idée de canaliser mes énergies sur le passé. Rien ne put alors m'éloigner de ma priorité, soit la recherche d'un mieux-être. Mes énergies furent consacrées au moment présent, ce qui me parut un meilleur investissement – si je puis le dire ainsi. Même les expériences thérapeutiques vécues en Californie s'en trouvèrent changées, ma nouvelle façon de

concevoir le monde accordant moins d'importance à l'adversité et à la frustration qu'à la recherche du confort et de l'aisance. J'eus moins de rage à exprimer. Mon monde avait le droit de changer pour le mieux.

L'éducation somatique s'est avérée une voie pertinente pour moi; à travers l'apprentissage d'une conscience somatique réflexive, je suis parvenue à identifier par moi-même des mécanismes qui nuisaient à mon bien-être en plus de développer un pouvoir de plus en plus grand sur ceux-ci. Devenir conscient est quelque chose qui s'apprend. J'ai plus que jamais accès à mes sensations, celles-ci n'étant plus engourdies par les médicaments ni l'alcool et de moins en moins par mes anciennes habitudes de mouvements inconscients. Maintenant que je connais ce qu'est le confort dans mon corps sensible, je m'applique à ne plus reproduire le cycle épuisant qui fut le mien pendant des années. Je crois dorénavant que la durabilité d'un tel changement est à ma portée.

Si j'ai finalement gagné en estime de moi-même, ce ne fut pas le cas tout au long du processus. Au fur et à mesure de mes découvertes, l'image que j'avais de moi-même fut passablement ébranlée. Jamais la femme résiliente et performante n'aurait cru présenter autant de contradictions dans sa recherche d'un corps senti. Aussi, certains apprentissages nécessitèrent beaucoup d'humilité. Je pense en particulier à la consommation faite de l'alcool pour engourdir mon anxiété. Reconnaître ma vulnérabilité n'ayant jamais été une coutume chez moi, je me sentie complètement mise à nu. Dans cette nudité, il fut parfois difficile de me faire face.

Je n'oublie pas non plus que mes premières leçons Feldenkrais furent utilisées comme des moments de pause, question de reprendre mon souffle pour mieux replonger ensuite dans ma fuite de moi à toute vitesse. Me faire du bien ne me donnait que plus d'énergie pour exagérer ensuite. Comme le mentionnent Fortin, Vieira et Tremblay (2008) dans leur recherche-action auprès de danseurs au baccalauréat, je n'utilisais alors l'éducation somatique que pour « récupérer ou

réparer le corps abîmé et fatigué, qui deviendra apte à poursuivre sa tentative de perfection » (p. 134). Je retiens que mon processus d'*empowerment* a connu des hauts et des bas et qu'il ne fut en rien linéaire. Le ressac est en effet un mouvement de vagues qui appartient à la mer, avec les remous que cela implique.

Dans cette non-linéarité, la « chose » qui me servait de corps est devenue moi progressivement. En rencontrant mon soma, je suis arrivée à modifier ma perception du corps et à me réconcilier avec ce qu'il avait pu représenter. J'ai cessé de le détester et de le tenir pour unique responsable de ma vulnérabilité. Bien entendu, une certaine dualité demeure, mes vieux réflexes n'étant jamais très loin. Rien n'est acquis et être mon soma est une relation que je dois nourrir de façon soutenue. Et bien qu'il soit encore trop tôt pour pouvoir affirmer m'aimer dans ce processus, je commence à tout le moins à m'apprécier. Un mieux-être s'installe peu à peu.

Je conçois que mon processus ne soit pas nécessairement celui indiqué pour tout le monde. Dans mon cas, cette façon d'aborder le corps sensible à travers le mouvement tombait à point nommé; j'étais prête à faire ce genre de travail sur moi. Aussi, comme je l'ai mentionné, je fus personnellement attirée par le pouvoir d'autonomisation que proposait la méthode Feldenkrais, ce qui pourrait ne pas interpellier tout le monde. Chaque victime d'agression sexuelle a un parcours singulier; c'est pourquoi il n'existe aucune « recette », les façons de vivre le corps incestué/agressé étant nombreuses. Dans mon cas, il y eut rencontre entre l'éducation somatique et la thérapie par les arts expressifs, le tout parsemé de rencontres ponctuelles avec une psychologue, plus spécifiquement au cours de l'année 2009. L'éducation somatique fut un moyen efficace de renouer avec mes sensations et de tendre vers une ré-harmonisation de ma personne. L'approche californienne s'y est greffée, avec son apport créatif et expressif.

Bien que mon processus ait quelque chose d'unique, je crois humblement qu'il est susceptible de toucher la réalité d'autres victimes. L'agression sexuelle étant à la



base une expérience corporelle, la possibilité de développer un rapport au corps problématique par la suite apparaît plausible dans bien des cas. Il suffit de penser aux statistiques en matière de troubles alimentaires et somatoformes, d'automutilation, d'alcoolisme, de dépendance aux médicaments et aux drogues. Chez plusieurs victimes, se détacher du corps, l'engourdir ou le contrôler pourraient être autant de moyens préconisés pour se montrer résilientes. Comme ce fut le cas pour moi, il est aussi possible de penser qu'une telle relation au corps déficiente échappe à plusieurs d'entre elles, surtout si elle s'avère asymptomatique et procure l'illusion que tout va pour le mieux. C'est pourquoi je crois que l'apprentissage d'une conscience de soi présente une démarche intéressante auprès de cette clientèle, aussi minimal que puisse être cet apprentissage selon le moment de leur vie.

Considérant les effets bienfaiteurs qu'a pu m'insuffler l'éducation somatique, je compte bien sûr en poursuivre la pratique personnelle et professionnelle, à travers l'enseignement notamment. Étant maintenant plus à l'écoute de moi, je suis à même de constater que cela a non seulement un impact sur la qualité de mon expérience comme enseignante, mais aussi sur celle des participants.

### *Des somas sur la grève*

*Samedi matin ensoleillé. Dans un studio lumineux du Plateau Mont-Royal, les élèves sont allongés confortablement sur le sol. Pendant qu'ils prennent conscience de leurs points de contact au plancher, je prends moi-même un instant pour sentir le sol sous mes pieds. Les deux pieds dans l'eau, j'observe les somas sur la grève.*

*Je les invite à ralentir, à s'accorder du temps de qualité pour mieux sentir ce qu'ils sont à faire. En les guidant dans leur apprentissage, je poursuis le mien. Je respire profondément et m'ancre dans le sol. Je tente au mieux de relâcher mon maxillaire inférieur pour parler plus librement. Sous leurs paupières closes, les élèves*

*perçoivent l'aisance qu'arbore doucement mon visage. Sur le sable chaud, les somas bougent en harmonie avec le bruit que font les vagues qui caressent la grève.*

*Je les regarde se mouvoir au sol et imagine le mouvement en moi. J'apprends encore et encore, à travers eux, à travers moi; chaque personne est unique, un océan en soi.*

16 mai 2011

En terminant, donner une voix à mon processus à travers l'écriture autoethnographique est venu nourrir l'*empowerment* encouragé par l'éducation somatique. Relater l'essence de mes expériences à travers mon « carnet de plongée » me fit voir à la fois la diversité de mes découvertes et la profondeur à laquelle je me suis aventurée. Ce carnet me renvoie l'image d'un nouveau moi à travers le dévoilement de plusieurs couches laissées par le déversement d'une lointaine marée noire. Aussi, à la relecture de mon mémoire, je ressens maintenant le besoin d'apprécier ma nouvelle lucidité, de savourer la découverte de mon trésor. Le besoin de prendre des vacances en mer, juste pour le plaisir d'être la mer.

*Avoir expérimenté les courants de la mer;  
y embrasser ses bleus sombres et clairs,  
y embrasser mes bleus plus ou moins clairs.*

*Avoir rencontré un soi possible;  
en eaux profondes de bleus vécus,  
en eaux profondes d'un soi vécu.*

***Être la mer. Un trésor possible.***

17 mai 2011

## BIBLIOGRAPHIE

- Alon, R. (1996). *Mindful spontaneity. Returning to natural movement*. Berkeley, Californie : North Atlantic Books.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4<sup>e</sup> éd.). APA, Washington DC.
- Anderson, K.M. (2006). Surviving incest : the art of resistance. *Families in society*, 87(3), 409-416.
- Ando, E. (2009). La Méthode Feldenkrais, une soma-esthétique pratique. Dans B. Formis (Dir.), *Penser en corps. Soma-esthétique, art et philosophie* (p. 21-40). Paris : L'Harmattan.
- Andrieu, B. (2009). Entretien avec Richard Shusterman. *Corps*, 2(6), 5-10.
- Anthony, M. M. et Swinson, R. P. (1998). *When perfect isn't good enough : strategies for coping with perfectionism*. Oakland, Californie : New Harbinger Publications.
- Association internationale des victimes de l'inceste (AIVI). (2010). *Liste des conséquences, séquelles d'inceste. Le syndrome post-inceste chez les femmes et les hommes*. [En ligne]. Accès : <http://aivi.org/fr/vous-informer/consequences-de-linceste/liste-des-consequences>
- Atkinson, B. (2004). *Within the stone*. San Francisco, Californie : BrownTrout Publishers.
- AuCoin, K. (2005). Les enfants et les jeunes victimes de crimes avec violence. *Juristat. Le Centre canadien de la statistique juridique, Statistiques Canada*, 25(1), 1-8.
- Baumgarten, A. G. (1750). *Aesthetica*. [En ligne]. Accès : [http://books.google.com/books/pdf/Aesthetica\\_scripsit\\_Alexand\\_Gottlieb\\_Bav.pdf?id=iPVNLFAgznQC&hl=fr&capid=AFLRE7152LigldfVwb7o1eh4H2dglvTIBoXvixk1Zubdgp\\_vah7nIKP4KgeWz8gS9qvd349l7kv0gYhi5Hp3z0z47DSw9HfmAvCTV6T27301ykC6orCpmFE&continue=http://books.google.com/books/pdf/Aesthetica\\_scripsit\\_Alexand\\_Gottlieb\\_Bav.pdf%3Fid%3DiPVNLFAgznQC%26hl%3Dfr%26output%3Dpdf](http://books.google.com/books/pdf/Aesthetica_scripsit_Alexand_Gottlieb_Bav.pdf?id=iPVNLFAgznQC&hl=fr&capid=AFLRE7152LigldfVwb7o1eh4H2dglvTIBoXvixk1Zubdgp_vah7nIKP4KgeWz8gS9qvd349l7kv0gYhi5Hp3z0z47DSw9HfmAvCTV6T27301ykC6orCpmFE&continue=http://books.google.com/books/pdf/Aesthetica_scripsit_Alexand_Gottlieb_Bav.pdf%3Fid%3DiPVNLFAgznQC%26hl%3Dfr%26output%3Dpdf)
- Beattie, K. (2005). Violence familiale envers les enfants et les jeunes. *Juristat. Le Centre canadien de la statistique juridique, Statistiques Canada*, (85-224), 75-82.

- Beaudoin, C. (1998). Intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne des apprenants et apprenantes. *Avante*, 4(1), 1-22.
- Beaudoin, C. (2000). *Le phénomène d'intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne de l'apprenant*. Thèse de doctorat inédite, Université Laval.
- Blume, E. Sue. (1990). *Secret survivors: uncovering incest and its aftereffects in women*. New York, NY : John Wiley and Sons.
- Blume, E. Sue. (2000). *You're still standin'*. New York, NY : Incest Awareness Foundation.
- Boltanski, L. (1971). Les usages sociaux du corps. *Annales*, 1, 205-233.
- Bordo, S. (1991). Material girl. The effacements of postmodern culture. Dans L. Goldstein (Dir.), *The female body : Figures, styles, speculations* (p. 106-130). Michigan : University of Michigan Press.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinction. Critique sociale du jugement*. Paris : Éditions de Minuit.
- Brasseur, É. (2007). *L'image de soi*. [En ligne]. Accès : <http://www.4p8.com/eric.brasseur/imso.html>
- Budniok, C. (2001, Janvier - Février). Abus sexuels dans l'enfance et boulimie. *Perspectives psy*, 40(1), 65-69.
- Burns, D. (1980, Novembre). The perfectionist's script for self defeat. *Psychology today*, 34-57.
- Carter, J.C. et coll. (2006). The impact of childhood sexual abuse in anorexia nervosa. *Child abuse and neglect*, 30, 257-269.
- Chrétien, M. (1996). *L'inceste à l'enfance et la relation au corps chez deux femmes adultes : étude comparative de l'expérience du corps chez deux femmes incestuées à l'enfance et deux autres n'ayant pas vécu de traumatisme sexuel*. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Montréal.
- Ciavaldini, A. (2004). *Les agressions sexuelles : données épidémiologiques générales*. [En ligne]. Accès : <http://psydocfr.broca.inserm.fr/conf&rm/conf/confagrxsex/RapportsExperts/Ciavaldini.html>
- Cixous, H. (1991). The laugh of the medusa. Dans R.R. Warhol et D. Price Herndel (Dir.), *Feminisms : an anthology of literary theory and criticism* (p. 335). New Brunswick, NJ : Rutgers.

- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C. et Maughan, B. (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment : evidence from a community sample. *Child abuse and neglect*, 31(3), 211-229.
- Comité sur les infractions sexuelles à l'égard des enfants et des jeunes (1984). *Infractions sexuelles à l'égard des enfants*, volume 1. Gouvernement du Canada : Ottawa.
- Conseil du statut de la femme, Gouvernement du Québec. (1995). *L'inceste envers les filles : état de la situation*. Québec : Auteur.
- Côté, R.L. (1991). *Processus expérientiel de changement et d'apprentissage : principes d'apprentissage, processus de changement et interventions pédagogiques facilitantes*. Manuscrit inédit, Université Laval, Québec.
- Cyrulnik, B. (1998). *Ces enfants qui tiennent le coup*. Paris : Hommes et perspectives.
- Daigneault, I., Cyr, M. et Tourigny, M. (2003). Profil psychologique d'adolescentes agressées sexuellement et prises en charge par les services de la protection de la jeunesse. *Santé mentale au Québec*, 28(2), 211-232.
- Daligand, L. (2010). *Des signes qui doivent alerter*. [En ligne]. Accès : [http://www.essentielsante.net/ebn.ebn?pid=23&domain=ess&site=8&uid=documentess\\_700&rub=191](http://www.essentielsante.net/ebn.ebn?pid=23&domain=ess&site=8&uid=documentess_700&rub=191)
- De Becker, E. (2009). Incest and factors of impact strenght. *Annales medico-psychologiques*, 167(8), 597-603.
- Delamont, S. (2007). *Arguments against auto-ethnography*. [En ligne]. Accès : [http://www.cardiff.ac.uk/socsi/qualiti/QualitativeResearcher/QR\\_Issue4\\_Feb07.pdf](http://www.cardiff.ac.uk/socsi/qualiti/QualitativeResearcher/QR_Issue4_Feb07.pdf)
- Detrez, C. (2002). *La construction sociale du corps*. Paris : Seuil.
- De Tychey, C. (2001). Surmonter l'adversité : les fondements dynamiques de la résilience. *Cahiers de psychologie clinique*, (16), 49-68.
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV). (2000). *Post-traumatic stress disorder (PTSD)*. [En ligne]. Accès : <http://allpsych.com/disorders/anxiety/ptsd.html>
- Draucker, C.B. (1992). *Counseling survivors of child sexual abuse*. London : Sage.
- Driver, E. et Droisen, A. (1989). *Child sexual abuse : A feminist reader*. New York : New York University Press.

- Ducret, F. M. (1992, Mars). Le génie du geste. *Femina Magazine* (7327), 16-18.
- DuMont, K., Widom, C. et Czaja, S. (2007). Predictors of resilience in abused and neglected children grown-up: The role of individual and neighborhood characteristics. *Child abuse and neglect*, 31(3), 255-274.
- Duncan, M. (2004). Autoethnography : critical appreciation of an emerging art. *International journal of qualitative methods*, 3(4), article 3, 1-14.
- Duret, P. et Roussel, P. (2003). *Le corps et ses sociologies*. Tours : Nathan.
- Edinburgh Traumatic Stress Centre (2010, août). SIBAM. [En ligne]. Accès : <http://www.riverscentre.org.uk/Main/ComplexTrauma#sibam>
- Eisner, E. (1991). *The enlightened eye : qualitative inquiry and the enhancement of educational practice*. New York : Macmillan.
- Eisner, E. (1993). Forms of understanding the future of educational research. *Educational Researcher*, 22(7), 5-11.
- Eisner, E. (2008). Art and knowledge. Dans J.G. Knowles et A. L. Cole (Dir.), *Handbook of the Arts in qualitative research* (p. 3-12). Californie : Sage Publications.
- Ellis, C. (1991). Sociological introspection and emotional experience. *Symbolic interaction* (14), 23-50.
- Ellis, C. et Bochner, A.P. (2000). Autoethnography, personal narrative, reflexivity : Researcher as subject. Dans N. K. Denzin et Y. S. Lincoln (Dir.), *Handbook of qualitative research* (2<sup>e</sup> éd.)(p. 733-768). Thousand Oaks, CA : Sage.
- Featherstone, M. (1991). The body in consumer culture. Dans M. Featherstone, M. Hepworth et B. S. Turner (Dir.), *The body. Social process and cultural theory* (p. 170-196). London : Sage.
- Feldenkrais, M. (1949). *Body and mature behavior. A study of anxiety, sex, gravitation and learning*. New York : International Universities.
- Feldenkrais, M. (1992). *L'être et la maturité du comportement, une étude sur l'anxiété, le sexe, la gravitation et l'apprentissage*. Paris : Espace du Temps présent.
- Feldenkrais, M. (1993). *Énergie et bien-être par le mouvement : le classique de la méthode Feldenkrais*. France : Dangles.

- Figaro (Le). (2010, 27 janvier). *L'inceste sur mineurs au code pénal*. [En ligne]. Accès : <http://www.lefigaro.fr/flash-actu/2010/01/26/01011-20100126FILWWW000720-linceste-sur-mineurs-au-code-penal.php>
- Finkelhor, D., Hotaling, G., Lewis, I.A. et Smith, C. (1990). Sexual abuse in a national Survey of adult men and women : prévalence, characteristics, and risk factors. *Child abuse and neglect*, 14(1) 19-28.
- Fisher, D.G. et McDonald, W.L. (1998, Septembre). Characteristics of intrafamilial and extrafamilial child sexual abuse. *Child abuse and neglect*, 22(9), 915-929.
- Formis, B. (2009a). La pensée du corps. Dans B. Formis (Dir.), *Penser en corps. Soma-esthétique, art et philosophie* (p. 9-20). Paris : L'Harmattan.
- Formis, B. (2009b). Richard Shusterman, Conscience du corps. Pour une soma-esthétique. *Mouvements*, 1(57), 155-157.
- Fortin, S. (2001). Devenir expert de ses sensations. *Art fusion. Les actes du congrès 4 arts*, (p. 43-50). Québec.
- Fortin, S. (2005). Measurable? Immeasurable? What are we really looking for? Dans M. Hargreaves (Dir.), *Proceedings of the Laban Research Conference 2005* (p. 3-14). Laban Center : Londres.
- Fortin, S. et coll. (2008). *Danse et santé : du corps intime au corps social*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Fortin, S. (2010). *Paradigme de recherche postpositiviste*. Document présenté dans le cadre du cours EPA9001, hiver 2010. Montréal : Université du Québec à Montréal.
- Fortin, S., Vieira, A. et Tremblay, M. (2008). Expérience corporelle des discours de la danse et de l'éducation somatique. Dans S. Fortin (Dir.), *Danse et santé, du corps intime au corps social* (p. 115-139). Montréal : PUQ.
- Fortin, S. et Houssa, É. (sous presse). Soutenance pour une posture méthodologique postmoderne. Une fiction en quatre actes. *Recherches qualitatives*, 31.
- Fortin, S. et Vanasse, C. (2011). *Convoquer des personnes souffrant de troubles de comportement alimentaire à l'expérience du corps senti, avec la méthode Feldenkrais d'éducation somatique*. Montréal, Québec : Anorexie et boulimie Québec (ANEB) et le Service aux collectivités de l'Université du Québec à Montréal (UQAM).
- Foucault, M. (1975). *Surveiller et punir : Naissance de la prison*. Paris : Gallimard.

- Foucault, P. (1990). *L'abus sexuel : l'intervention*. Montréal : Les Éditions Logiques.
- Gabel, M. (1992). *Les enfants victimes d'abus sexuels*. Paris : PUF.
- Gagné, R.M. (1976). *Les principes fondamentaux de l'apprentissage*. (R. Brien et R. Paquin trad.). Montréal : Éditions HRW. (Ouvrage originale publié en anglais en 1965)
- Gillain, V. C. (2001). *L'éducation somatique ou de l'harmonie du geste et de l'esprit*. Montréal : Regroupement pour l'éducation somatique. [En ligne]. Accès : <http://www.education-somatique.ca/publications/presse/edusoma.pdf>
- Gonzalez, A. (2010). *A personal story of resilience : from childhood sexual abuse to recovery*. Thèse de doctorat inédite, California State University, Long Beach.
- Gouvernement du Québec. (2010, Juillet). *Loi sur la protection de la jeunesse*. [En ligne]. Accès : [http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/P\\_34\\_1/P34\\_1.html](http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/P_34_1/P34_1.html)
- Halprin, D. (2003). *The expressive body in life, art and therapy : working with movement, metaphor and meaning*. Londres, Royaume-Uni : Jessica Kingsley Publishers.
- Hamel, M. et Cadrin, H. (1991). *Les abus sexuels commis envers les enfants*. Rimouski : Département de santé communautaire et Direction de la protection de la jeunesse.
- Hanna, T. (1983, Spring - Summer). The whole world of inner experience. *Somatics® magazine-journal of the bodily arts and sciences*, 4(2), 1-2.
- Hanna, T. (1986, Spring - Summer). What is somatics? *Somatics® magazine-journal of the bodily arts and sciences*, 5(4), 4-8.
- Hanna, T. (1988). *Somatics; reawakening the mind's control of movement, flexibility and health*. Cambridge, MA : Perseus Books Group.
- Hanna, T. (1989). *La somatique*. Paris : Inter-Éditions.
- Heilbrun, A. B. et Worobow, A. L. (1990). Attention and disordered eating behavior; II. Disattention to turbulent inner sensations as a risk factor in the development of anorexia nervosa. *Psychological reports*, 66, 467-478.
- Hewitt, P. L. et Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression : a multidimensional analysis. *Journal of social behavior and personality*, 5, 423-438.



- Himelen, M. J. et McElrath, J. V. (1996). Resilient child sexual abuse survivors : cognitive coping and illusion. *Child abuse and neglect*, 20(8), 747-758.
- Houareau, M.-J. (1978, Octobre). La méthode Feldenkrais : connaissance de soi. *Psychologie*, 59-64.
- Hyman, B. et Williams, L. (2001). Resilience among women survivors of child sexual abuse. *Affilia*, 16(2), 198-219.
- International Feldenkrais Federation. (1994). *Standards de pratique de la Méthode Feldenkrais*. [En ligne]. Accès : <http://www.oguimond.com/FR/fnormes.html>
- Janet, P. (1887). L'anesthésie systématisée et le phénomène psychologique de la dissociation. *Revue philosophique*, 23(2), 30-46.
- Joly, Y. (1982, Août, Septembre, Octobre). La méthode Feldenkrais et la danse. *Ré-flex magazine de la danse*, 2(3).
- Joly, Y. (1994). Des psychothérapies d'orientation corporelle, à la méthode Feldenkrais. *Bulletin d'Accueil APMF*, 31-38.
- Joly, Y. (2006). *Les axes de définition de l'éducation somatique*. Document présenté dans le cadre du cours DAN7810, hiver 2008. Montréal : Université du Québec à Montréal.
- Karsenti, T. et Savoie-Zajc, L. (2004). *Recherche en éducation : étapes et approches*. Sherbrooke : Éditions du CRP.
- Kendall-Tackett, K.A., Williams, L. M. et Finkelhor, D. (1993). Impact of sexual abuse on children : a review and synthesis of recent empirical studies. *Psychological bulletin*, 113 (1), 164-180.
- Krathwohl, D. R., Bloom, B. S. et Masia, B. B. (1970). *Taxonomie des objectifs pédagogiques. Tome 2 : domaine affectif* (M. Lavallée, trad.). Montréal : Les entreprises Éducation Nouvelle.
- Langer, S. K. (1957). *Problems of art : ten philosophical lectures*. New York : Scribner.
- Lavallée, P. (2008). *Stratégies d'enseignement explicite en lecture en contexte d'éducation expérientielle favorisant la réussite éducative d'élèves fréquentant une classe à effectif réduit au primaire*. Thèse de doctorat inédite : Université du Québec à trois-Rivières en association avec l'Université du Québec à Montréal.

- Lavoie, M. (1992). *Une approche expérientielle d'apprentissage et d'enseignement moral visant l'intégration des compétences pertinentes à l'agir moral dans des classes du primaire*. Thèse de doctorat inédite : Université Laval.
- Levine, P. (1992). *The body as healer : transforming trauma and anxiety*. Lyons, CO : Auteur.
- Lontrade, A. (2009). Quelle place pour le corps...?. Dans B. Formis (Dir.), *Penser en corps. Soma-esthétique, art et philosophie* (p. 77-97). Paris : L'Harmattan.
- Lupton, D. (Dir.). (1995). *The imperative of the health*. London : Sage.
- Martin, C. (2003). *La marche autrement ou perspectives d'une démarche consciente*. Projet d'intégration inédit : Université du Québec à Montréal.
- Marzano-Parisoli, M.-M. (2002). *Penser le corps*. Paris : PUF.
- Maturana, H. et Varela, F. (1980). *Autopoiesis and cognition : The realization of the living*. Dordrecht, Holland; Boston : D.Reidel Publishing Co.
- Mereness, K. L. (2008). *Autoethnography of paint talks : questioning the beautiful collision between visual communication and fundamentalist Christian churches*. Mémoire de maîtrise inédit, Texas Tech University.
- Mimouni, A. (1998, Février). Éducation somatique : votre corps est-il bien élevé? *Guide Ressources*, 8(1), 40-43.
- Ministère de la Justice du Canada. (2010, 9 juillet). *Code criminel*. [En ligne]. Accès : <http://lois.justice.gc.ca/fra/C-46/page-4.html#codese:155>
- Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS). (1998). *Manuel de référence sur la protection de la jeunesse*. Québec : Ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Mozère, L. (2004, 26 août). Le souci de soi chez Foucault et le souci dans une éthique politique du *care*. *Le Portique* [En ligne]. Accès : <http://leportique.revues.org/index623.html>
- Neilsen, L. (2008). Lyric inquiry. Dans J.G. Knowles et A. L. Cole (Dir.), *Handbook of the Arts in qualitative research* (p. 93-102). Californie : Sage Publications.
- Observatoire national de l'action sociale décentralisée (ODAS). (2001). *L'observation de l'enfance en danger : guide méthodologique*. [En ligne]. Accès : [http://www.odas.net/IMG/pdf/200105\\_Guide\\_methodo\\_Enfance\\_en\\_danger\\_2001.pdf](http://www.odas.net/IMG/pdf/200105_Guide_methodo_Enfance_en_danger_2001.pdf)

- O'Connor, D. B. et O'Connor, R. C. (2004). Perceived changes in food intake in response to stress : the role of conscientiousness. *Journal of the international society for the investigation of stress*, 20(5), 279-291.
- Office québécois de la langue française. (2005). *Stress*. [En ligne]. Accès : [http://www.granddictionnaire.com/BTML/FRA/r\\_Motclef/index800\\_1.asp](http://www.granddictionnaire.com/BTML/FRA/r_Motclef/index800_1.asp)
- O'Hare, J. et Taylor, K. (1983). The reality of incest. *Woman and therapy*, 2(2-3), 215.
- Pitzer, L. (2009). *Childhood abuse and adulthood well-being*. Thèse de doctorat inédite, Purdue University, Indiana.
- Pomerleau, G. (2001). *Anorexie et boulimie : comprendre pour agir*. Boucherville, Québec : G. Morin.
- Queval, I. (2008). *Le corps aujourd'hui*. Paris : Gallimard.
- Rambo, C. (2007). Sketching as autoethnographic practice. *Symbolic Interaction*, 30(4), 531-542.
- Reed, C. et Stephens, J. (2002). Feldenkrais Method. Dans P. Coughlin (Dir.). *Principles and practice of manual therapeutics*. Philadelphie : Churchill Livingstone.
- Regroupement pour l'éducation somatique. (2010). *Définition*. [En ligne]. Accès : <http://www.education-somatique.ca/edusom/definition/>
- Richardson, L. (2000). Writing : a method of inquiry. Dans N.K. Denzin et Y.S. Lincoln (Dir.), *Handbook of qualitative research* (p. 923-948). Londres : Sage Publications.
- Rothschild, B. (2008). *Le corps se souvient. Mémoire somatique et traitement du trauma* (trad. F. Ducène). Bruxelles : Éditions de Boeck Université.
- Rouiller, M. (2010, juillet). *Moshe Feldenkrais : sa vie, sa méthode*. Consulté à l'adresse : <http://araps.free.fr/FELDENKRAIS/vieetoeuvredeFeldenkrais.pdf>
- Royer, J.M. (1979). Theories of the transfer of learning. *Educational Psychologist*, 14, 53-69.
- Russel, D. (1986). *The secret trauma : incest in the lives of girls and woman*. New York : Basic Books Publishers.
- Saad, M. (2003). *Le processus somatique comme tremplin identitaire : récit auto-ethnographique*. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Montréal.

- Schwandt, T. (1994). Constructivist interpretivist approaches to human inquiry. Dans *Handbook of qualitative research* (p. 118-137). London : Sage.
- Scott-Hoy, K et Ellis, C. (2008). Wording pictures. Discovering heartfelt autoethnography. Dans J.G. Knowles et A. L. Cole (Dir.), *Handbook of the Arts in qualitative research* (p. 127-140). Californie : Sage Publications.
- Shusterman, R. (1999a). *La fin de l'expérience esthétique*. Pau : Publications de l'Université de Pau.
- Shusterman, R. (1999b, Summer). Somaesthetics : a disciplinary proposal. *The journal of aesthetics and art criticism*, 57(3), 299-313.
- Shusterman, R. (2001). *Vivre la philosophie. Pragmatisme et art de vivre*. Paris : Klincksieck.
- Shusterman, R. (2007). *Conscience du corps : Pour une soma-esthétique* (2e éd.). Paris : Éditions de l'Éclat.
- Shusterman, R. (2009). Penser en corps. Dans B. Formis (Dir.), *Penser en corps. Soma-esthétique, art et philosophie* (p. 41-76). Paris : L'Harmattan.
- Sills, F. (2001). *Craniosacral biodynamics : The breath of life, biodynamics, and fundamental skills* (Vol. 1-2). Berkeley, California : North Atlantic Books.
- Silver, J. (Producteur) et Wachowski, A. et L. (Réalisateurs). (1999). *The matrix* [Film]. États-Unis et Australie : Silver Pictures.
- Steinaker, N. W. et Bell, M.R. (1979). *The experiential taxonomy. A new approach to teaching and learning*. New York: Academic Press.
- Tel-jeunes. (2010, décembre). *Une agression sexuelle c'est quoi?* [En ligne]. Accès : <http://www.agressionsexuelle.com/definition-agression-sexuelle.asp>
- Tremblay, M. (2011). *Représentations de la santé et rapports au corps d'étudiants préprofessionnels en danse contemporaine*. Thèse de doctorat inédite, Université du Québec à Montréal.
- Ungar, M. (2003). Qualitative contributions to resilience research. *Qualitative social work*, 2(1), 85-102.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2009, septembre). Un bilan de la protection de l'enfant. *Progrès pour les enfants* (8), 1-48. Unicef : New York.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2009). *Definitions of child abuse and neglect : summary of State Laws*. [En ligne]. Accès : [http://www.childwelfare.gov/systemwide/laws\\_policies/statutes/define.cfm#fn2](http://www.childwelfare.gov/systemwide/laws_policies/statutes/define.cfm#fn2)

- Valentine, L. et Feinauer, L. (1993). Resiliency factors associated with female survivors of childhood sexual abuse. *The american journal of family therapy*, 21(3), 216-224.
- Vanasse, C. (2008). *Éducation somatique et troubles alimentaires : une autoethnographie*. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Montréal.
- Varela, F. (1997). Le corps et l'expérience vécue. *Bulletin de l'APMF*, 19-24.
- Varela, F., Maturana, H. et Uribe, R. (1974). Autopoiesis : the organization of living systems, its characterization and a model. *Biosystems* (5), 187-196.
- Vigarelo, G. (1978). *Le corps redressé*. Paris : Jean-Pierre Delarge.
- Weber, S. (2008). Visual images in research. Dans J.G. Knowles et A. L. Cole (Dir.), *Handbook of the Arts in qualitative research* (p. 41-53). Californie : Sage Publications.
- Yehuda, R., Southwick, S. M., Nussbaum, G., Wahby, V., Giller, E. L. Jr. et Mason, J. W. (1990). Low urinary cortisol excretion in Holocaust survivors with posttraumatic stress disorder. *Journal of nervous and mental disease*, 178, 366-369.